Verdiği ilham ve sevgi dolu destek ile bu kitabın yazilmasini mümkün kılan eşim Cornelia'ya

İÇİNDEKİLER

Dünyanın sıvı halde olduğu ilk zamanlardan beri aynı büyük gelişmenin birbirini takip eden safhalarını izlemekteyiz. Jeokimya, jeoteknik ve jeobiyoloji yoluyla her zaman anlaşılabilecek tek ve temel bir süreç bulduk -ilk hücreleri oluşturan ve daha sonra sinir sistemlerinin oluşturulmasıyla devam eden süreç. Jeojenezin biyojeneze yükseldiğini gördük, sonra da psikojeneze dönüştü.

Teilhard de Chardin, *tnsan Fenomeni*

... düşünce gücünün kudreti, sınırlan çizilmiş bir bireyselliğe hapsolunamaz. İnsanın yaptığı, kendisininkiyle kıyaslanamayacak sonsuz bir gücü harekete geçirmek ve onu yönlendirmektir. Zeki, ama kişisel olmayan bu güç, bireyin kişiliğinin izlerini taşıyacak ve böylelikle etkisinin, bireyin ilgilenmek zorunda olduğu durumların objektif algılanmasını engelleyen sınırların çok ötesinde hissedilmesini sağlayacaktır.

Thomas Troward, *Edinburgh Konferansları*

BAŞLARKEN

YENİ BİR HAYATA GİRİŞ

îş hayatında faal bir avukat olarak geçirdiğim on altı yıl ve insanın gerçeği konusunda konferanslar vererek harcadığım yirmi yıl bana bir şey öğretti: İnsan kendisinin en büyük düşmanıdır.

Bu süre içerisinde en azından yirmi bin sorunlu insanla görüştüm. Hepsi de kendi sorununun benzersiz olduğunu düşünüyordu, ama benim gözümde hepsinin derdi aynıydı. Bunların hepsi de farklı nedenlerle kendilerini ve hayatta başarılı olma kapasitelerini küçük gören, kendilerini sonuca götürecek doğru yollara düşüncelerini yönlendirmekte başarısız olan, hayatın kendilerine karşı olduğunu düşünen, oysa aslında kendi kendilerine karşı olan insanlardı.

Kişi denemeye istekli olursa her zaman geçerli olabilecek bir bilinç yasası keşfettim. Kişi düşünce tarzını değiştirmeye istekli olup bilinçaltına yeni, bilinçli yönler verdiğinde, yaşamında ani bir değişim oluyordu. William James, bu gerçeği geçen yüzyılın sonlannda keşfetmiş ve her düşüncenin sonuca götüren bir araç olduğunu söylemişti; ama bu gerçek o zaman da çoğu insan tarafından anlaşılamamıştı.

Bilinçaltında gizli olan o muhteşem gücün farkına varıp onu kullanmayı öğrendiğimde, mahkemelerde birbirleriyle sürtüşen insanlara yardımcı olmaktan vazgeçtim. Onun yerine insanın gelişimi, ilişkileri ve gerçeği, insan-Tanrı ilişkisi

konusunda verdiğim konferanslar ve özel konsültasyonlarla insanlara çok daha yararlı olabileceğimi görmüştüm.

Ofisime akan insan selinin, hiç kesilmeyen telefon konuşmalarının ve daha iyi bir yaşam felsefesi arayan insanlardan aldığım mektupların kayıtlarını tutmaya başladım. Kısa bir süre sonra dosyalarım, durumlarındaki gelişmeleri anlatan insanların mektuplarıyla, kendi koşullarını iyileştirmek için yapabilecekleri bir şeyler olduğunu keşfeden minnettar kişilerden aldığım haberlerle dolup taşmaya başladı. Bunları "kanıt dosyalan" diye adlandırıyorum; çünkü düşünce gücünün neler yapabileceğini gösteriyorlar.

insanlarla yaptığım bu çalışma sayesinde'Kendini-Yönetme bilimini -bilinçaltını doğru kullanım alanlarına yönlendirme sanatını- geliştirdim. Bu bilimin geçerliliği hakkında kafamda artık hiçbir kuşku yok. *Kişi kendisiyle ilgili inandığı, hayal ettiği, güvenle beklediği şeyleri mutlaka yaşayacaktır.* Bilinen tüm sorunların üstesinden gelebilecek kesin ve kolayca uygulanabilir bir Kendini-Yönetme sistemivardır. Evrenin kendine ait bir düzeni ve yasaları vardır. Hayatın her alanı yasalarla yönetilir. Hiçbir şey çevreye veya şansa bağlı değildir. Dış dünyadaki her şey düşüncenin kullanımı yoluyla halledilebilir. Her sorunu Kendini-Yönetme'yle çözümlemek mümkündür. Anahtar Psikojenez'dir; yani *her şey düşüncede başlar.* Bu sadece dünyanın başlangıcında olmadı: Hayat sürekli kendisini yeniliyor, yeniden yaratıyor. Biz de devamlı olarak baştan başlıyoruz. *Başlangıçta Düşünce, cenneti ve dünyayı yarattı.* Kafamıza yerleştirdiğimiz her yeni kavram, deneyimlerimizde tamamıyla yeni bir olaylar zinciri olarak kendini gösterir.

Karşılaştığım en yaygın sorunların çözümlerini bu kitapta sunmaya çalıştım. Bu sorunlar birlikte çalıştığım insanlar tarafından çözümlendi. Umarım daha birçok insan Kendini-Yönetme'den yararlanacaktır.

Kendini-Yönetme'de kullandığımız kural şu: *Kişinin bilinçli olarak düşündüğü her şey bilinçaltını etkiler ve bu düşünce, içerdiği arzu ve güce göre gerçekleşir.*

Hepimiz bilinçaltımızı nasıl temizleyeceğimizi, bir gün gerçekleşmesini istemediğimiz düşünceleri oradan nasıl söküp atacağımızı öğrenmek zorundayız. Düşüncemize ve dolayısıyla hayatımıza hakim olabileceğimizi; bilinçaltına emirler verebileceğimizi ve Evren'in gücü ve bilgeliği sayesinde bu emirlerin yerine getirileceğini kanıtlamak zorundayız. Kendini-Yönetme, aklın, onu takip edip olumlu emirlerimizi yerine getireceğini bilerek bilinçaltını olumlu yönde yeniden yönlendirme sanatıdır. Psikojenez, "Her şey düşüncede başlar" prensibi; Kendini-Yönetme ise bu prensibin kullanımıdır.

Şimdi sizlere kaderinizin efendisi olma fırsatını sunuyorum. Psikojenezi anlarsanız* bu sandığınızdan kolay olacaktır. Ev kadını, işadamı, satıcı, öğretmen ya da öğrenci olabilirsiniz, fark etmez. Kendini-Yönetme yoluyla Psikojenez'in nasıl kullanılacağını anladığınızda, istediğiniz zaman rahatlamayı, sizi rahatsız eden kötü alışkanlıklarınızdan kurtulmayı, bir bebek gibi uyumayı, insanlarla daha iyi geçinmeyi, mutlu bir evlilik yapmayı ve giriştiğiniz her işte hayallerinizin ötesinde başarılı olmayı öğrenebilirsiniz.

JACK ENSÎGN ADDiNGTON

1

HER ŞEY DÜŞÜNCEDE BAŞLAR

Başlangıçta Tanrı cenneti ve dünyayı yarattı. Dünya şekilsiz ve boştu; ve derinliğin yüzü karanlıktı; ve Tanrı'nın ruhu suların yüzünü kapladı.

JENESIS 1:1,2

Psikojenez (düşünce+başlangıç), "her şey düşüncede başlar" demektir. Başlangıçta Düşünce, cenneti ve dünyayı yarattı. Düşünce her şeydir. Hayatı oluşturan şeyler, Düşünce'nin sürekli değişen kreasyonlarıdır. Bu sizi şaşırtıyor mu? Bir düşünün, çevrenizde gördüğünüz her şey önce bir fikirdi. Her birimiz Evrensel Zekâ'nm birer fikrî ürünüyüz. Kendimizi hayattan ayrı düşünebiliriz, fakat aslında okyanustaki bir damlanın denizin parçası olduğu kadar biz de bir Düşünce'nin parçalarıyız.

Dünya ve içerdiği her şey düşüncenin ürünüdür. Fiziksel evren, Düşünce'de yer alan şeylerin can çekişen kanıtı, son parıltılarıdır. İnsanların gerçek dedikleri şey psikojenezle, yani Düşünce'nin görünmeyen dünyasında başlamış olmalı, ister hoşlanalım ister hoşlanmayalım yaşadığımız dünya zihinsel bir dünyadır.

Kullandığımız otomobil, yaşadığımız ev, oturduğumuz sandalye, önceleri bir düşünceden ibaretti. Hepsi önce Dü-

şünce'de oluşturuldu ve Düşünce'nin yaratıcı sürecinin ürünü olarak gerçekleşti.

"Fakat", diyorsunuz, "bedenime ne demeli? Penceremden gördüğüm ağaca ne demeli? Onları ben düşünmedim. Onlar var olmadan önce aklımda değillerdi.

DÜŞÜNCE SONSUZDUR

Düşünce'nin insan beyniyle sınırlı olduğunu düşünmek yanıltır bizi. İnsan beyni, Düşünce'nin bir aracıdır yalnızca. Evrenin sıralı düzenlenişi, evrensel bir zekânın varlığının kanıtıdır. Atomlarda var olan bu zekâ, hayatın her bölümünde, evrenin sonsuzluğuna doğru tekrar tekrar üretilir. Bu zekânın var olmadığı hiçbir yer yoktur. Her şey Düşünce'dir ve Düşünce'nin ürünüdür.

Bu sabah bir papayayı ortasından kestim. Bir papayanın içinden daha güzel bir şey var mıdır? Kayısı renkli bu atlas dokumayı ve o parlak siyah çekirdeklerin zıtlığını yalnızca Yüce Sanatçı plânlamış olabilir. Bir papayanın kaç çekirdeği vardır sizce? Bir gün sayacağım! Ne bereket! Bu şekilde plânlanmış. Bir tanecik kaybolsa da daha bir sürü var ve bunların bir kısmı mutlaka büyüyüp meyve olacak. Bizim kavrayamayacağımız kadar büyük bir zekâ plânladı bunu. Hayatın en küçük ayrıntısı bile, kendi dışında kalan kısmıyla uyum sağlayacak şekilde plânlanmış ve her ayrıntı evrenin bütünlüğüne katkıda bulunuyor.

Kara sineği kendisini tımar ederken izlediniz mi hiç? Büyüleyici bir şeydir. Küçük, ince bacaklarını kaldırır ve kanatlarının üstüne yerleştirir. Bacağındaki kıllar yumuşak bir fırça vazifesi görür, incecik kanatlarını tekrar tekrar okşar. Bir toz parçası bile bu zarif kanatların hareketini engelleyebilir. Kanatların fırçalanması sineğin hayatında çok

önemli bir olay olmalı. Anne sinekler acaba çocuklarına kanatlarını böyle özene bezene parlatmayı öğretir mi? Bu tımar işlemini ilk sineğe kim öğretti peki? Karışık aerodinamik sistemi ve yeşil kanatları ile o önemsiz kara sineğe kadar her şeyi Düşünce plânladı! Tüm bunların ardında Yüce bir Zekâ olmalı; hayatın her zerresine nüfuz eden, her şeyi bilen bir Akıl.

tnsan bedeninin çeşitli faaliyetlerindeki bu kusursuz dengeyi başka türlü nasıl açıklayabilirsiniz? Organlar, salgı bezleri ve bedenin çeşitli fonksiyonları birbirine öylesine mükemmel bağlanmış ki, iyi çalışmayan bir salgı bezinin yerini bir başkası alabiliyor; bedenimiz tehlike anında istemimiz dışında gerekeni yapabiliyor ya da onu yanlış kullandığımızda telafi edebiliyor. Yüce Mühendis işini bu denli ustaca yapmış. Bedenimizle karşılaştırılabilecek bir makine yapılabildi mi şimdiye dek? Hayır, asla. insanoğlu tek bir unsur yüzünden bugüne dek kendi yerini alabilecek bir robot yaratamadı. Bu Evrensel Zekâ'nın birbirine bağlama eylemidir.

Evrenin bu karmaşık modelini inceleyen insan kendi kendisine "Tüm bunların bir Yüce Zekâ'nın eseri olmadığına nasıl inanabilirim?" diye sormak zorundadır. Bu Yüce Zekâ'yı yarattıklarından ayrı nasıl düşünebiliriz? Zaten kusursuz olan bu mucizevi hayatın modelini değiştirmeye ve geliştirmeye çalışmak insanların büyük yanılgısıdır.

İNSANA HAKİMİYET VERİLMİŞTİR

O halde, yaratma fırsatı insana nerede veriliyor? insana seçim yapma ayrıcalığının, düşüncelerini yönlendirme otoritesinin ve fikirlerini ifade etme hakkının verildiği alan, bireysel yaratıcılık alanıdır, insan, Evrensel Akılla birlikte kendi hayatını yaratır. Burada, yüce plâna göre insana hâkimiyet verilmiştir. Hayatın yaratıcı süreci ona, yaşadığı

olayları yönetme otoritesini verir.

Davut Peygamber bunu şöyle dile getirmiş: *Ona yarattığın şeyler üzerinde hâkimiyet verdin, her şeyi ayaklarının altına serdin.*

Kendimiz için yarattığımız dünyadan hoşlanmıyorsak, hoşlanabileceğimiz yeni olaylar başlatabilecek bir dünya yaratma hakkı verilmiştir bize. Bu "Kendini Yönetmektir. Biz zihinsel kalıbı hazırlarız ve Düşünce onu bizim için doldurur. Düşünce'nin nasıl çalıştığını anlarsak ona güvenebiliriz.

DÜŞÜNCE HEM YÖNETİCİ HEM ÜRETİCİDİR

Evrensel Zekâ, insanı kendi imajında yarattığı zaman, yaratma gücünü de paylaştı onunla. Hayatın erkek boyutu, hepimizin içindeki bilinçli ve yönetici düşüncedir. Dişi boyutu ise bilinçaltından gelen alıcı ve yaratıcı yollardır. Başka bir deyişle bilinç ve bilinçaltı olmak üzere iki görünümlü tek bir akıl vardır. Kadın ya da erkek olmanız önemli değil, herkes hem erkek yönetici hem de dişi yaratıcı düşünceyi kullanır. Aklın bu çifte fonksiyonu ile hayatlarımızı yönlendirme hakkı verilmiştir bize. Evrensel Zekâ'nın mutlak gücünü kendi yaşamlarımızda kullanmaktayız. Var olan başka bir güç yoktur.

İNSAN ONURLANDDIRILMIŞTIR

Emerson, Düşünce'nin tüm insanları kapsadığını ve her insanın bir giriş ve çıkış olduğunu söylemiştir. Hepimiz Bilgelik'in, Anlayış'ın ve Zekâ'nın evrensel deposuna girebiliriz. Sonsuz fikir kaynağına ulaşabiliriz. Emerson aynı zamanda her ilhamın, Yüce Düşünce'nin kendi aklımıza bir akışı olduğunu da söylemiştir; insanın anahtarı kendi düşüncesidir.

Yüce Zekâ yaratıcılığını fikirlerle sürdürür. insanın aklı, Tanrı'mn ağzıdır.

insanın gereksinim duyduğu her şey Evrensel Akıl'da zaten mevcuttur, tnsan algılamayı ve Yüce Düşünce'nin akışına nasıl açılacağını öğrendikçe, kendisine gelen fikirleri alabilir ve bunlar arasında izlemek istediği yolu seçip uygulayabilir, insan şans rüzgârlarıyla bir o yana bir bu yana savrulan bir kader mahkûmu olmak zorunda değildir. Evrensel Zekâ'nın düzenli plânı doğrultusunda hayatını düzenleyebilir, insana ne büyük bir onur verilmiş: Hayatına hükmetme fırsatı! Fakat onunla birlikte, hayatın sonsuz kaynaklarını akıllıca kullanma sorumluluğu da verilmiştir.

BİR KADIN HAYATINA NASIL HÜKMEDEBİLİR.

Bir keresinde, tüm yaşamı stres dolu olumsuz bir ortamda geçmiş bir kadına danışmanlık yapmıştım. Laura hayatı boyunca düşündüğü ya da yaptığı hemen her şey için suçluluk duyduğunu kabul etmişti. Bana, kocası hiçbir uyarıda bulunmadan onu boşadığı için gelmişti. Umutsuz, çaresiz bir haldeydi. Bunun kendisi için çok büyük bir şok olduğunu söylüyordu.

"Bunun olabileceğini hiç düşünmemiştim," dedi önce. Ancak az sonra, olaylardan kolayca etkilenen bir yapısı olduğunu kabul etti ve ne zaman bir boşanma haberi duysa, "Kocam beni boşarsa ne yaparım?" diye düşündüğünü söyledi. Bu olasılığı birçok kez düşünmüş, her seferinde de terk edilmenin ve yalnızlığın dehşetini duymuştu. Daha önce bana boşanma olasılığını asla düşünmemiş olduğunu söylemesine rağmen, derinlerden gelen bu korkuyu yıllardır yaşadığı ortaya çıkmıştı. Evliliğinde bu korkuyu haklı gösterecek bir şey olmamasına karşın "korktuğu başına gelmişti".

Zihinsel olarak aynı anda iki yöne gittiğini anlamaya başlamıştı yavaş yavaş. Bilinçli olarak boşanmayı hiç düşünmediğini iddia ederken, bilinçaltında boşanma korkusuyla doluydu. Zihninin hislerle ilgili derinliklerinde boşanmayı bir olasılık olarak kabullenmekle kalmayıp düşüncelerine de bu şekilde yön vermeye başlamış ve sonunda boşanma olayını yaşamıştı.

Laura ve ben, ona yeni bir zihinsel yapı kazandırmak gerektiği konusunda fikir birliğine vardık. Yeni bir zihinsel başlangıç yapabilmesi için psikojenez prensibini uygulayarak hayata karşı yeni bir bakış açısı kazanması gerekiyordu. Ancak nereden başlayacağını bilmiyordu. Bir kırtasiyeciye gidip kendisine büyükçe bir defter almasını önerdim. Olumsuz düşüncelerinin farkına vardıkça bunları yazmasını istedim. Daha sonra bunları analiz edecek ve olumlu karşılıklarını bulmaya çalışacaktı. Herhangi bir konuda kendisini suçlu hissettiğinde bunu da günlüğüne yazması konusunda anlaştık. Böylece her suç konusu, kendini suçlama olmaktan çıkarılıp kendini kabullenmeye dönüştürülecekti.

Aradan birkaç hafta geçti. Günlüğünü getirdiğinde, yazdığı olumsuz düşüncelerin bir kısmını tartıştık. Hayatındaki hemen her şeye karşı olumsuz düşünceler geliştirme eğiliminde olduğunu görmeye başladı. Örneğin, avukatı hisse senedine yatırım yapmasını önerdiğinde, hemen bunun parayı sokağa atmak olduğunu düşünmüştü. Arkadaşları ortam değişikliğinin onu mutlu edeceğini düşünerek tatile çıkmasını önerdiklerinde, hemen bir kaza olasılığını düşünmüştü. Yeniden evlenmek konusunda ise şöyle düşünüyordu: "Bir daha asla evlenmeyeceğim. Uzun, yalnız bir hayat uzanıyor önümde."

Ve şimdi, defterini okudukça Laura gülmeye başlamıştı: "Nasıl bu kadar olumsuz olabiliyormuşum?"

Birlikte yeni, olumlu bir "kendini-yönetme" plânı üzerinde çalıştık. Yeni bir zihinsel yapının çatisıydı bu. Hayata olumlu bakmanın olumsuz bakmak kadar kolay ve çok daha üretken olduğunu görmeye başladı. Günlük, pek çok şeyi ortaya çıkarıyordu. Eğer siz de hoş olmayan düşünceleri aklınızdan söküp atmak istiyorsanız, bu sistemi tavsiye ederim. Bir gün Laura şöyle dedi: "Düşündüğüm şeyler zamanla gerçeğe dönüşüyorsa, sadece gerçekleşmesini istediğim şeyleri düşünmem akıllıca olur."

Yeni zihinsel yapının her an kullanılmaya hazır beklediğini söyleyebilmeyi isterdim, ama bu o kadar basit değildi. Eskisini söküp atmak oldukça zaman aldı. Laura'nın günlüğü bir gün önce olumsuz düşüncelerle doluyken bir gün sonra yeni ve olumlu bir yaklaşıma sahip olmadı. Düşünce bahçesi yabani otlarla kaplıydı ve bunlar bir gecede sökülüp atılmadı. Sökülüp atılması gereken eski korkular, eski suçluluk duygulan bilinçaltının derinliklerine yerleşmişti çünkü.

Örneğin, "hayatın artık ondan geçtiği", yeniden evlenme şansına sahip olmadığı gibi bir düşüncesi vardı. Geçmişteki başarısızlığından dolayı kendini bağışlayamıyordu bir türlü. Bazı gizli kalmış yeteneklerini bugün ortaya çıkarıp geliştirebileceğine inanmakta güçlük çekiyordu.

BİTİRİLMİŞ RESİM ÜZERİNDE ÇALIŞMA

Böylece, yeni bir amaç listesi oluşturduk ve *bitirilmiş resim* diye adlandırdığım şey üzerinde çalışmaya başladık. Bugünkü yalnızlığını, suçluluk duygularını ve yetersizliğini düşünmek yerine tüm dikkatini yaşamayı arzuladığı yaşam biçimine vermeye başladı. Ne zaman eski olumsuz yanıtlar ortaya çıksa kendilerini yavaş yavaş etkisizleştiren olumlu yanıtlarla karşılaştılar. Olumlu yaklaşımlar giderek güçlendi ve nihayet olumsuz biçimleri yendi.

Laura günlüğünün arka tarafına amaçlarını şöyle sıralamıştı:
1. Kendini ifade etmek
2. Arkadaşlık
3. Mutlu bir evlilik

Bugün, tüm bu amaçların gerçekleştiğini söylemekten mutluyum. Oysa Laura onları ilk kez yazdığı zaman hepsinin olanaksız göründüğünü söylüyordu.

Laura şimdi, bir zamanlar dansa sarıldığı arzu ve şevkle yağlı boya resme başlayan usta bir sanatçı. Geçenlerde açtığı kişisel sergiyi gezerken birçok tablosunun "satıldı" etiketi taşıdığını gördüm. Resimleri büyük ilgi topluyor ve sürekli talep ediliyor. Kafasını kendinden ve sorunlarından kurtardığından beri de dostluğu aranan bir kişi oldu. işi nedeniyle sanat çevrelerinde birçok ortak zevkleri olan arkadaşlar edindi. İkinci amacının ilkinin bir yan ürünü olarak gerçekleştiği söylenebilir.

Çalışması sürerken, güzel tablolarından etkilenip kendisine yaklaşan dul bir ressamla tanıştı. Adam bir arkadaşına, "Onu mutlaka tanımalıyım", demişti, "tabloları yaşama duyduğu coşkulu sevgiyi yansıtıyor. Resimlerini seyrederken öylesine haz duyuyor ki insan; harika bir kadın olmalı bu..."

Tanıştılar ve daha ilk görüşte birbirlerinden hoşlandılar. Altı ay içinde evlendiler ve bugün mutlu olup olmadıklarını sorduğumda bana, "Adeta cennette yaşadıklarını" söylüyorlar.

Evet, üçüncü amaç da gerçekleşmişti. Size Laura'nın önceki ve sonraki resimlerini gösterebilmeyi isterdim. Bugün o ilk karşılaştığım kadın değil asla. Artık geçmişe bakmıyor, kin duymuyor ya da kendisini suçlamıyor. Zihinsel yapısını düzenlediği zaman, dünyasını her açıdan yeniledi. Kendisi için belirlediği amaçlar, hakkında konuştuğumuz zihinsel kalıplardı. Evrensel Düşünce hepsini doldurdu.

2

KENDİNİ-YÖNETMENİN YOLU

Işık gökgürültüsünden, düşünce de eylemden önce gelir.

HEiNRiCH HEiNE

Hiç sarmısak hafiyesi diye bir şey duydunuz mu? Birkaç yıl önce ölen bir arkadaşım sarmısak hafiyesiydi. Sürekli sarmısak arardı ama çok sevdiğinden değil, nefret ettiğinden. Ona göre bir numaralı halk düşmanıydı sarmısak. "Tavuk mu yumurtadan yumurta mı tavuktan çıkar?" Eskiden beri mi sarmısaktan nefret ediyordu, yoksa içinde sarmısak olduğunu bildiği bir karışımı yiyip hoşlanmayınca sarımsağa alerjisi olduğunu mu düşünmeye başlamıştı? Her nasılsa! Bu onun için büyük bir ilgi kaynağı olmuştu. Birisi grup olarak akşam yemeğine çıkmayı önerdiğinde tartışma kaçınılmazdı. Birisi, "O sevimli Fransız lokantasına gidebiliriz" dediğinde veya "Bu akşam italyan yemeğine ne dersiniz?" diye sorduğunda Alice hemen "Böyle yabancı yerlere gitmesek daha iyi. Güzel Amerikan yemeklerinin yapıldığı yerler daima daha güvenlidir. O yabancı yerler sarmısak kullanmadan yapamıyorlar" diye karşı çıkardı.

Bize akşam yemeğine geleceği zaman salataya sarmısak koymamaya dikkat ederdik, içinde sarmısak tozu olmadığından emin olmak için hazır sos şişesinin üstündeki yazıları

bile okurduk. İçinde sarmısak varsa hafiyemizin onu hemencecik ortaya çıkaracağını biliyorduk. Böylece, bizi kendisine tuzak kurmakla suçladığında masumiyetimizi kanıtlayabiliyorduk. Çok iyi bir arkadaştı, bu konuda şakalaşırdık hep; "Biliyorum, sarımsağı seversiniz, mutlaka bir şeylere katmışsmızdır", derdi.

Gittiği her yerde sarsımak arıyor, genellikle de buluyor ve o anda hastalanıyordu. Bazı lokantalar yemeklerinde sarmısak olmadığına dair garanti veriyorlardı; ama eğer varsa buluyor ve acı çekerek ödüyordu bunu. İşin ilginç yanı, bazen yemekte sarmısak olmasa da hastalanıyordı. Evet, sarımsağın düşüncesi bile yetiyordu onu hasta etmeye. Tatmin edebileceğiniz gibi, yıllar boyu büyük bir sorun oldu bu onun için.

BİLİNÇALTI: BEDENİN YAPICISI

Bilinçaltı, bedenin yapıcısı olarak bilinir. Bedenin fonksiyonlarının otomatik olarak yürümesini sağlar, ister uyuyor olalım, ister uyanık, *büyük istemdışı hayat* sürer. Yüce Plâncı'nın bu şekilde bir düzen kurmuş olması büyük bir şans değil mi? Kalbimize atmasını, midemize yemekleri sindirmesini, kanımıza damarlarda dolaşmasını söylemek durumunda olsaydık ne kadar zor olurdu. Hayır, her şey harika bir biçimde hazırlanmış bizim için. Bedenin gelişimi, tüm fonksiyonları bilinçaltı tarafından yönetiliyor. Aslında bedenin her hücresinde ve atomunda bir zekâ var ve bu zekâ bilinçaltına bağlıdır.

BİLİNÇALTI, ÖRNEKLER HAKKINDA YARGIYA VARMAK İÇİN KURALLARDAN YOLA ÇIKAR.

Bilinç emirleri verir, bilinçaltı da uygular. Kurala dayalı çıkarım, iki önermeyi alıp bir araya getirerek bunlardan bir sonuca ulaşmak demektir; *bir büyük, bir küçük önerme ve sonuçtan oluşan mantıksal bir kıyaslama yöntemidir bu.*

Kurala dayalı çıkarım, genel prensiplerden özel sonuçlara ulaşmak şeklinde bir yol izler. Burada prensiplerin doğruluğunun kanıtlanması şart değildir; doğru olduğunun varsayılması yeterlidir. Bilinçaltı her zaman mantıki kıyaslama denen bu yöntemi kullanır. Kolayca görülebileceği gibi bu mantık, orijinal önermenin doğruluğu oranında doğrudur.

Klasik bir örneği ele alalım: *Bütün Ruslar komünisttir. Müzik Evi'nde çalışan adam Rus'tur. Bana göre o bir komünisttir.* Halbuki Rus halkının sadece küçük bir bölümü komünisttir. Öyleyse, Müzik Evi'nde çalışan adamın komünist olmama olasılığı da vardır.

GÖNÜLLÜ HİZMETKÂR

Bilinç; bilinçaltına direktifler verir. Bilinçaltı yalnızca emirler alıp bunları mantıki kıyaslamayla (kurala dayalı çıkarımla) yargılayarak yerine getirdiği için *gönüllü hizmetkâr* adını alır.Verdiğiniz her emir, oluşturduğunuz her önerme, benimsediğiniz her inanç bilinçaltına kaydolur. Bilinçaltı, günümüzün modern bilgisayarlarından daha gelişmiş bir bellek sistemine sahiptir. Teyp gibi kayıt yapar; her emir, her inanç, her düşünce bilinçaltının asla hata yapmayan bellek sisteminin bir parçası olur. Hatta düşünmediğiniz, dikkat etmediğiniz şeyler dahi orada depolanır ve gerektiğinde ortaya çıkarlar.

YASALARIMIZI KENDİMİZ YAPARIZ

Bir gün terliyken açık pencerenin önünde rüzgâra karşı oturduğunuzu varsayın. O anda ferahladınız ama aynı zamanda da biraz rahatsızlık hissettiniz; çünkü bir yerlerden, "cereyanda kalmanın soğuk algınlığına neden olduğunu" duymuştunuz. Bu sözlere duyduğunuz inanç; nezle olmanızı garantiledi ve oldunuz. O günden sonra bir kural geliştirdiniz: *Cereyanda kalmak soğuk algınlığına neden olur.* Mantıksal kıyaslama budur. *Cereyan hastalığa neden olur. Cereyanda kaldım. Öyleyse hasta olacağım.* Bilinçaltı bunu hemen kaydeder. Cereyanda kaldığınızı gören bilinçaltı, beden normal seyrindeyken bile görevini sürdürür ve soğuğu size hissettirir. Aslında hastalığın nedeni cereyanda kalmak değil, cereyanda kalınca hasta olunacağına inanmaktır. Bilinçaltı kayıtlardan bu inancı bulur ve gerekeni yapar. Amacı sizi incitmek değildir, yalnızca verilen emirler doğrultusunda hareket eder.

Bilinçaltı, genel kurallardan yola çıkarak yargıda bulunabileceği için, siz bilinçli olarak emir değiştirene kadar beklemek zorundadır. Finlandiya'da insanlar sıcak saunalarda yıkandıktan sonra çıkıp karlarda yuvarlanıyor ve hastalanmıyorlar. Kendinizi yöneterek verilen emri değiştirebilir ve soğuktan rahatsız olmamayı öğrenebilirsiniz.Cereyanda oturan, sıcakta kalıp terledikten sonra gecenin soğuğunda yürüyüşe çıkan, soğuk alma korkusu duymadan canının çektiğini yapan ve yıllardır soğuk algınlığına yakalanmayan insanlar da var. Soğuğa karşı özgürlüğünüzü elde edebileceğinize ikna olursanız, yapmanız gereken şey, daha önce verdiğiniz emri değiştirmektir. Bilinçaltı gerekeni yapar ve sonsuza dek soğuğa karşı bağışıklık kazanmış olursunuz.

KENDİNİ-YÖNETME NASIL OLUR?

Sarımsak hafiyesini şimdi belki daha iyi anlayabilirsiniz. Bir gün yediği bir şey onu hasta etmiş ve o da suçu sarmısağa yıkmış ve böylece, "Sarımsak beni hasta eder" sonucuna varmıştı. Sarmısak yediğinde ya da yediğine inandığında ikinci sonuca ulaşıyordu: "Sarmısak yedim" ve sonuç: "Bu yüzden hastayım." Sonuç bilinçaltında bir kural haline gelmişti. Ölene dek bu kuralla yaşadı. Oysa, değiştirilebilecek yanlış bir önermeydi bu.

Kendini-yönetme yöntemiyle bu sorunun üstesinden gelinebilir miydi acaba? Evet, ben şahsen bu tip yanlış yargılara varmış birçok insanla çalıştım ve onları daha iyi bir yol seçebileceklerine ikna etmeyi başardım. Kendilerine has yasalar, kurallar geliştiren birçok insan tanıdım. Bazı yiyeceklere öylesine düşm-an kesilmişlerdi ki yiyecek bir şeyler bulmakta güçlük çekme noktasına dek geldiler. Bu kendi kendini hipnotize etmenin bir biçimidir.

BİRÇOK İNSAN KENDİ KENDİSİNİ HİPNOTİZE EDER

İnsanlar, gereksiz sınırlamaları kabul ederek kendilerini hipnotize ederler. Bir seferinde genç bir kız böyle bir sorunu tartışmak için aradı beni. Şu anda Los Angeles'te yaşadığını, işini çok sevdiğini ve iyi para kazandığını, ama evde kendisine gereksinim duyan iki küçük çocuğu olduğu için evine daha yakın bir yerde çalışmak istediğini söyledi. Evine yakın çalışabileceği bir yer mevcuttu ama buna karşılık, eline daha az para geçecekti. *Bilinçaltı, evine yakın bir yerde gönlünce bir iş bulmasının olanaksız olduğuna ikna olmuştu.* Konuşmalarımız arasında birçok kez, bu kuralı kabullendiğini doğruladı. "Evime yakın bir yerde çalışabilmek için daha

düşük bir maaşı kabullenmek zorundayım", deyip duruyordu.

Buna benzer birçok olay gördüm. Bu genç hanımın kendini-yönetme yoluyla yeni bir önerme oluşturacağına ve bilinçaltının bunu gerçeğe dönüştürmek için harekete geçeceğine kesinlikle inanıyordum. Kuralları insan koyar, bilinçaltı bunları uygulamakla görevlidir.

KENDİNİ YÖNETME YOLUYLA SINIRLARI KALDIRMA

tşte sınırları kaldırmayı başaran iki adam. Birincisi, çalıştığı şirketin "Altmışbeş yaşın üzerindekiler emekliye sevk edilmelidir" kuralı gereği işini bırakmak zorunda kalan altmış sekiz yaşında, Harry adında bir mimar. Harry hayattan beklentilerinin henüz bitmediğini hissediyordu. Kendisini yaşlı hissetmiyor ve yaşlılık yasasını kabullenmek istemiyordu. Gördüğünüz gibi, bu noktada bir seçim yapması söz konusuydu. Bilinçaltına hangi önermeyi yollayacaktı? "Kimse altmış beşini geçmiş birine iş vermez. Ben altmış beşimi geçtim; öyleyse kimse bana iş vermez" yargısını mı bir yasa olarak kabullenecekti? Yoksa, "Hâlâ yapabileceğim çok şey var. Üretken insanlar her zaman kendilerine zirvede bir yer bulabilirler. Öyleyse, beni bekleyen güzel bir iş vardır" yargısını mı? Harry ikincisini seçti. Bir gün büromda bu meseleyi tartışırken bana, "Henüz bitmedim, çalışmak istiyorum. California Eyaleti'ne ait büyük bir okul binası projesine katılmak istedim. İyi bir mimar olmama rağmen, sırf yaşım yüzünden beni geri çevirdiler," dedi.

Ona, "Senin yaşında birinin iş bulamayacağı fikrini kabullendin mi?" diye sordum.

"Şey, hemen hemen kabullendim," diye karşılık verdi, "Onun için buradayım; aslında bu tür sınırlamaları kabullenmek istemiyorum."

Bunu söylemesi yeterliydi. "Kabul etme Harry" dedim, "Kendi düşünce biçiminden başka hiçbir şey sınırlayamaz seni. Senin yaşında bir insanın çalışamayacağı kuralına inanmazsan, çalışmaya hazırsın demektir. Çalışmak için çok yaşlı olduğunu düşünen insanlar için geçerlidir bu kural. O zaman her şey onun iş bulmasına engel olmak için elele verir. Koyduğumuz bu yeni kuralı bilinçaltına veririz ve o bizi bir başarısızlıktan ötekine sürüklerken emirlerimizi yerine getirdiğini düşünür.

Bu konuda uzun bir süre konuştuktan sonra Harry yaşının, isteklerini gerçekleştirmeye engel teşkil etmeyeceğine ikna oldu. Açıklığa kavuşturulması gereken bir şey daha vardı.

"Yeteneklerin doğrultusunda herhangi bir işte çalışmaya razı mısın? Devlet için değil de herhangi bir şahıs için çalışırsan mutlu olur musun" diye sordum.

"Evet, olurum" dedi.

Şimdi istediği yere gitmeye hazırdı. O sırada devlet kurumlarından birinde görev yapmakta olan bir arkadaşına mektup yazıp söz konusu projede yer almayı ne kadar çok istediğini belirtmesini, ancak tüm umutlarını da bu işe bağlamamış olduğunu yazmasını tavsiye ettim.

Olaya yaklaşımı tamamen değiştirdik, tüm endişeyi ortadan kaldırdık. Kendisini bekleyen bir işin, yaşını sorun yapmayarak onun bu yeteneğinden yararlanmak isteyecek birinin var olduğuna inandık. Artık bilinçaltı, yaşından dolayı iş bulamayacağını kanıtlamak zorunda değildi. Yeni direktif, yaşın iş bulmaya engel oluşturmayacağını söylüyordu.

Harry çok kısa bir süre sonra mektubuna yanıt aldı. Arkadaşı, mimarlık dairesine gittiğinde konuştuğu ilk kişinin, Harry'yi ve okul sistemi konusundaki çalışmasını uzun yıllar

öncesinden bilen birisi olduğunu söylüyordu. Harry bu adamın orada çalıştığını bu mektupla öğrenmişti.

Arkadaşının yazdığına göre, "Onu hemen buraya getirin. İhtiyacımız var ona. Yaş sınırı mı? Hallederiz!" demişti adam.

Bana ilk geldiğinde çalışmak için çok yaşlı olduğuna inanmak üzere olan bu adam, birkaç gün içinde Sacramento'da mimar olarak çalışmaya başladı ve kendi isteğiyle emekli olana dek beş yılını orada geçirdi.

insanlar kendileri için kurallar, yasalar koyuyorlar, sonra da bunların esiri olup mutsuz oluyorlar. Kırk beş yaşını geçtiklerinde iş bulamayacaklarına inanan insanlar tanıyorum. Nasıl yapıyorlar bilmiyorum, ama hep yaşı dikkate alan işverenler bulmayı başarıyorlar. Belki caddenin biraz aşağısında yaş sormayan bir işyeri vardır, ama bilinçaltına verilen direktif değiştirilmedikçe iş bulma şansları yok.

Sınırlarla ilgili düşüncelerin değişimine koşut olarak yaşantıların da değiştiği birçok örnek verebilirim. Bunların en ilginci, Los Angeles'te tanıdığım bir adamla ilgili, ismi Claude idi; bir telefon şirketinde, sadece o ofiste uygulanan özel bir işte çalışıyordu. Claude San Diego'ya yerleşmek istiyordu. Defalarca, "Elbette ki bu mümkün değil, çünkü bana göre iş yoktur oralarda," dediğini duydum. Bir gün ona, "Bunca yıldır kabullenmiş olduğun bu kuralı neden değiştirmeyi düşünmüyorsun?" diye sordum.

O anda kabullendi bu düşünceyi, "Pekâlâ" dedi, "yeni bir kural oluşturacağım." Ve pekiştirmek için hemen yazdı bu düşünceyi: "San Diego'da yaşamak istiyorum. Orada tüm yeteneklerimi kullanabileceğim güzel bir iş mutlaka vardır. O halde San Diego'da bana uygun bir iş var ve ben bu durumu kabul ediyorum."

İster inanın ister inanmayın, çalıştığı telefon şirketi onun çalıştığı bölümü altı ay sonra San Diego'ya taşıdı. Claude'un taşınma masraflarını bile şirket karşıladı!

HAYATIN ÖTEKİ ALANLARINDA KENDİNİ-YÖNETME YÖNTEMİNİN KULLANILMASI

Bilinçaltında hayatımızla ilgili değiştirilmesi gereken birçok şey var. Domatesin kendisini hasta ettiğine inanan bir acıdan tanıyorum. Çocukken bir keresinde çok fazla domates yemiş ve doğal olarak midesi kabul etmemiş. O günden sonra bu onun kuralı olmuş: "Asla domates yeme. Sindirimi zor olur." Daha sonra bu kuralı küçük oğluna da benimsetti. Çocuk domatesi seviyordu, ama her yiyişinde hastalanıyordu.

Daha böyle, insanların oluşturduğu bir sürü kural var. iler sabah üçte kalkan bir kadın; bir türlü kilo veremeyen hir kadın (En fazla iki-üç kilo verip sonra yeniden alıyor); sürekli işten kovulan bir adam (üç ay kadar çalıştıktan sonra, "geçinmenin olanaksız" olduğu bir arkadaş buluyor ve başka bir iş aramaya başlıyor) ve daha niceleri..

EMİRLERİ YALNIZCA SİZ VERİYORSUNUZ

Bilinçaltınıza yalnızca siz emir verebilirsiniz. Başka birinin sizinle ilgili düşüncelerinin kararlarınızı etkilediğini düşünebilirsiniz, ancak bu etki yalnızca siz kabul ettiğiniz için oluşmaktadır, inancınızı değiştirin ki hayatınız değişsin. Mu hayatta öğreneceğiniz en önemli şey budur: Düşüncelerinizi yalnızca siz seçiyorsunuz ve bu düşünceler hayatınızı biçimlendiriyor.

Düşüncelerimi seçme hakkım olduğunu idrak ettim.

Başkalarının benimle ilgili düşünceleri beni bağlamaz.

Ben izin vermedikçe kimse benim düşüncelerimi biçimlendiremez.

Kendim için sağlık, mutluluk, refah, sevgi ve anlayış düşüncelerini seçiyorum.

Korku ve nefrete düşüncelerimde yer yok.

Bu andan itibaren hayatımın hâkimi benim.

3

İSTE VE SAHİP OL!

Düşünce ek, eylem biç

Avukatlık yaptığım günlerde vasiyetnamesini hazırladığım bir kadını hiç unutamam. Vasiyetnameyi hazırladıktan sonra aklımda yer eden bir şey söylemişti. "Bir gün," demişti, "her isteğimin birisi tarafından yerine getirileceği bir durumda olacağım. Söylemem gereken şey sadece, 'İstiyorum' olacak ve birisi istediğimi yapacak."

Emerson, "Dualarınıza dikkat edin, gerçekleşebilirler" der. Bu kadın istediğine sahip oldu. Birkaç yıl sonra felç geçirdiğini ve hareket edemez hale geldiğini öğrendim. Hayatının geri kalan kısmını yatakta, başkalarının yardımına muhtaç olarak geçirdi. Bu arada konuşma yeteneğini de yitirmişti. Öldüğü güne dek sadece bir sözcük söyleyebildi: "istiyorum." Bunu söylediği anda hemen biri koşuyordu yanına. Çeşitli şeyleri gösterip ne istediğini anlamaya çalışıyorlar; anlayınca da getiriyorlardı istediği şeyi. Ölümünden bir süre önce bu olayı duyduğumda, söz konusu kuralı harekete geçirdiği günü hatırladım. Vasiyetnameyi bitirmiş, gitmeye hazırlanırken kapının önünde bu sözleri dinlediğim günü: "Bir gün her isteğimin birisi tarafından yerine getirileceği bir durumda olacağım. Söylemem gereken şey sadece, "îstiyorum" olacak ve birisi istediğimi yapacak."

HİÇBİR ŞEY UZUN SÜRE GİZLi TUTULAMAZ

Aklımızdan geçen şeyler ergeç ortaya çıkar. Şimdiki öykümüz biraz komik, ama gerçekten olmuş. Anne Lindbergh' in annesi Bayan Dwight Morrow bir gün kocasının ortağı Bay Morgan'la birlikte çay içerek sohbet ediyordu. Bay Morgan küçük Anne'i hiç görmemişti ve onunla tanışmak için gelmişti evlerine. Bay Morgan'ın korkunç bir burnu vardı. Yalnızca şiş ve kırmızı olmakla kalmayıp yüzünün büyük bir bölümünü kaplayacak kadar iriydi de. Bayan Morrow, çocukların akıllarından geçeni pat diye söyleyebileceklerini bildiği için Anne'in Bay Morgan'ın burnu konusunda söyleyebileceklerinden endişe ediyordu. Adamın bu konudaki hassasiyetini de biliyordu.

Bay Morgan odaya girdi ve Anne'le tanıştırıldı; birkaç dakika konuştular. Bayan Morrow, Anne'in gözlerini Bay Morgan'ın burnuna dikişini endişeyle izliyordu. Bakışlarını oradan ayırmıyordu hiç ve Bayan Morrow, Anne bir şeyler söyleyecek diye çok korktu. Bu yüzden çocuğun yukarı çıkma vakti gediğinde büyük bir rahatlık hissetti. Anne kapıya doğru yürürken bir ara durup geriye, adamın burnuna baktı. Biraz daha yürüdü ve dönüp tekrar baktı. Sonunda ağır adımlarla yukarıya çıktı. O zaman Bayan Morrow derin bir "oh" çekip elinde çay fıncanıyla Bay Morgan'a döndü ve sordu: "Burnunuza ne istersiniz, limon mu yoksa krema mı?"

Tüm dikkat burunda toplandığı için sonuç böyle olmuş, korktuğu başına gelmişti. Evet, bilinçli .eylemden, bilinçaltına ve oradan da gerçekleşen olaya doğru zincirleme bir hareket olduğu görülmekte.

"Kendimizi neyle ve nasıl tanımlarsak öyle olmaya meylederiz," diyor Ernes Holmes, "Düşündüğümüz şey yavaş yavaş bilinçaltında kalıplaşır ve gerçek bir deneyimle kendini gösterir."

Emirleri bizim verdiğimiz ortada, ancak sonuçlan ortaya çıkınca, düşüncelerimiz gerçekleşince; sonuç her zaman bizi hoşnut etmiyor. Ekilen her zihinsel tohumun bir gün meyve vermesi, hayatın yasalarından biridir oysa. Meyveyi sevmezsek, hatayı, ektiğimiz tohumda aramamız gerekir. Bu herkesi kapsayan bir yasadır ve bizleri arzuladığımız şeylere ulaştırmayı sürdürecektir.

Kısa bir süre önce New York'ta yaşayan bir kadından aldığım bir mektupta şöyle yazıyordu:

"Babam sendikalara sempatiyle bakılmayan bir dönemde sendikacılık yapıyordu. Ve ben şu yargılarla büyüdüm:

'işçi Sınıfı insan gibi yaşayabilmek için gereken parayı alma konusunda mücadele etmeli, haklarını korumalıdır. Ben işçi sınıfının bir üyesiyim, öyleyse yeterli bir yaşam standardına ulaşabilmek için deliler gibi çalışmalıyım.'

Şimdi anlıyorum ki otuz yıldan beri bu sınırlayıcı kuralın etkisi altında yaşamışım. Yeni düsturum ise şu:

'Tanrı, sonsuz Sevgi, Sağlık, Bilgelik ve Bolluk'tur. Ben O'nun kendi suretinde yarattığı çocuğuyum; o halde özgür, sevgi dolu, bilge, her zaman rehberlik edilen ve sınırsız kaynakları olan bir varlığım."

Bu kadın hayata bakış açısını tümüyle yenilemişti ve bunun her alanda olumlu sonuçlarıyla karşılaşması da kaçınılmazdı.

DÜŞÜNCENİN YASASINI KEŞFETMEK

Bilimin büyük adımlarla ilerlediği günümüzde, düşünenin bilimsel olarak anlaşılması için çok az çaba gösteriliyor. Felsefi bir çalışma bize gösteriyor ki insanoğlu son yüzyıllarda, daha önce tanımlayamadığı birçok şeyi anlamaya başlamış. Bugün bu tanımlamalar artık gündeme geliyor.

Artık, düşüncenin eylemlerini tanımlamaya başlıyor ve günlük deneyimlerimizle aralarında bağlantı kurabiliyoruz. Burada, düşüncenin düzenli, bilimsel süreci ortaya çıkmaktadır. Bu düzenli süreci anladığımız zaman düşüncelerimize egemen olabiliriz. Ben buna kendini-yönetme diyorum. Bu, eylem halindeki Psikojenez'dir.

HAYAT YASALARLA YÖNETİLİR

Hayatın her bölümü yasalarla yönetilir. Evrene, yasaların oluşturduğu bir düzen hakimdir. Fizik, matematik, ekonomi ve insan ilişkilerini kapsayan yasalar söz konusudur. Bu yasalar her zaman da var oldu.

Psikojenez çalışmalarında şu yasayı kullanırız: *Bilinçli olarak düşünülen her düşünce, bilinçaltını etkiler ve bu etki, düşüncedeki güç ve arzunun derecesine bağlı olarak eyleme dönüşür.*

Bugün yaygın olan inanç bu yasanın tam tersidir. Birçok insan kadere inanıyor. Sayıları oldukça fazla olan bu kaderciler, hayatın Tanrı tarafından önceden takdir edildiği şekilde tezahür ettiğine, onu hiçbir biçimde değiştiremeyeceklerine, hayatlarının kontrolünün asla kendi ellerinde olmadığına inanırlar. "Hayat beni oradan oraya sürükledi," diyen insanlara sık sık rastlarız. Sık sık da, "Bunlar başıma niye geldi?" diye sorup dururlar. Başlarına geleni sürekli 'kötü yazgıları'na bağlarlar. "Hiçbir işim yolunda gitmiyor artık" yorumu da başka bir kaderci anlayışın ürünüdür.

Kadercilerin dünyasında batıl inançlar çok geçerlidir ve "Şans Meleği" büyük önem taşır. Çevremizde "Şansa bak", "Bu günlerde şansım yaver gitmiyor", "Şansım varmış ki bu iş oldu" ya da "Kısmetsizliğimden elimdeki her şeyi yitirdim" gibi yorumlara sık sık rastlanz. "îyi şans ya da kötü şans;

bunlar hep söz konusu yasanın yanlış anlaşılmasından kaynaklanmaktadır.

OLUMSUZ DÜŞÜNME BİÇİMİNİN SONUÇLARI

Bazen olumsuz düşünme biçiminin oldukça dramatik olan sonuçlarını gözlemleyerek, düşüncenin nasıl işlediğini daha iyi görebiliriz. Aşağıdaki olaylar, insanların kendini-yönetme yöntemini yanlış kullandıkları zaman nasıl hiç istemedikleri sonuçlarla karşılaşıp, sonra da başlarına gelenleri kaderin acı cilveleri olarak değerlendirmelerine iyi birer örnektir. Bunlar bana yardım istemek için gelen insanlar tarafından anlatılmış gerçek öykülerdir. Bilinçaltlarına yanlış emirler vermeleri sonucu içine düştükleri durumdan kurtulmak için benden yardım isteyen insanların gerçek öyküleri...

ZAMAN BARAJLI MUCİT

Uzun yıllar önce, müthiş icatları olan bir insan tanıdım. Harika fikirleri vardı ve bunları hayata geçirmişti. Birçok yararlı şey icat etti. Peki neden ona "zaman barajlı mucit" diyorum? Çünkü başarıya ulaşmasını engelleyen çok kötü bir huyu vardı. Sürekli, "Bütün büyük mucitlerin yaşamlarını inceledim; on iki yıllık mucitlik geçmişi olmayan bir mucit başarılı olamıyor" diyordu. Sonunda kendisini yararlı icatlardan alıkoyan maaşlı bir işe girdi. Kendi yasasını kendi koymuştu ve sonuç elbette çok üzücüydü.

RENKLİ MENDİL

Burada suçlu, küçük, zararsız bir renkli mendildi. Olayın kahramanı olan kadın kendisi için şöyle bir yasa oluşturmuştu: "Ne zaman renkli bir mendil kullansam burnum şişiyor. Demek ki mendilin üzerindeki küçücük pembe gül

goncası baskısı burnumu kızartıyor." Kendini-yönetmenin yanlış kullanımının bir başka örneğiydi bu da. Gerçekten de kadın her renkli mendil kullandığında burnu şişiyordu. Kumaşın boyasından mı kaynaklanıyordu bu? Hayır, yalnızca bir yasayı eyleme geçirmişti.

PATLAYAN SİVİLCE

Bizim mahallede oturan bir çocuk, yüzündeki bir sivilcenin neden olduğu kan zehirlenmesi sonucu hayatını kaybetti. Tanıdığım bir aile de bu olaydan çok etkilenerek kendisi için bir yasa oluşturdu. Aileden birinin yüzünde bir sivilce çıksa, bu kişi bir anda ilgi odağı oluyordu. Boynunun üst tarafındaki herhangi bir kabartı ölümcül bir belirti olarak görülüyor, hemen antiseptiklerle, iyotlarla ilk müdahale yapılıp hasta acele doktora yetiştiriliyor ve korku dolu bekleyiş başlıyordu. Oysa, biliyoruz ki bu çeşit kan zehirlenmeleri gerçekten çok nadirdir. Bu tip cilt hastalıklarına sahip yüz binlerce genç çok az ya da hiç ilgi gösterilmeksizin hayatta kalırken bu ailenin iki üyesi yüzdeki cilt rahatsızlıklarından kaynaklanan kan zehirlenmesi sonucu çok ağır biçimde hastalandılar. Evet, kendi yasalarını oluşturup bu sonucu hazırlamışlardı.

HER GÜÇLÜĞÜN ÜSTESİNDEN GELMENİN BİR YOLU VARDIR

Ne kadar şanslıyız ki kendi kendimize yarattığımız bu güçlüklerin üstesinden gelebilme olanağına da sahibiz. Kendimiz için hazırladığımız rahatsız yataklarda sonsuza dek uyumak zorunda değiliz. Çözüm, bilinçaltımızı yeniden düzenlemekte yatıyor.

Bilinçaltı bedenin mimarı olduğundan, işe daha önce

verdiğimiz **emirleri** değiştirmekle **başlamalıyız.** Ancak, bilinçli **olarak** yeni **bir** hayata başlamaya **karar** versek de bilinçaltına yeni düşünce biçimimizi işlemedikçe o, bir hafta, bir ay, bir yıl önce verdiğimiz emirleri yerine getirmeyi sürdürür. Tek bildiği şey bize hizmet etmektir ve bunu iyi yapar. Bilinçaltı, emirlerimizi değiştirinceye dek onları yerine getirmeyi sürdüren sadık bir hizmetkârdır. Onun bildiği ve uyguladığı emirler aslında bizim kendimizle ilgili inançlarımızdir.

Hiç, bir süre enerji kaybettiğinizi, kolayca yorulduğunuzu, her bulaşıcı hastalığa yakalanacak kadar zayıf düştüğünüzü düşündüğünüz oldu mu? Olduysa ve sonuçta düşündüğünüz şey başınıza geldiyse şaşırmayın. Emir alıcı ve uygulayıcı bölümler tam bir uyum içinde demektir. Evet, bilinçaltı sürekli olarak, istediğimizi düşündüğü şeyleri deneyimlememizi sağlamaktadır.

Şimdi bilinçaltını yeniden nasıl düzenleyeceğimizi, eski olumsuz kalıpları yeni ve olumlu olanlarla nasıl değiştireceğimizi öğreneceğiz. Bu da belirli bir teknikle sağlanabilir. Kendini-yönetme, öğrenilmesi gerekli bir sanattır.

PARLAK BİR YAŞAM İÇİN KENDİNİ-YÖNETME

Bu hayatımın dönüm noktası.

Geçmişi siliyorum. Gelecek ise seçimimi yapmamı bekliyor.

İşte bu anda yarınlarıma yön veriyorum.

Geçmişte yaptığım tüm hatalar için kendimi bağışlıyorum.

Geçmişi unutarak yeni bir hayata başlıyorum,

'Kendini için yalnızca deneyimlemek istediğim şeyleri seçiyorum.

Seçtiklerim: (Kendiniz seçin: Sağlık, zenginlik,' bolluk,

mutluluk, arkadaşlık, başarı -bilinçaltı istediğiniz şeyi sunmak için gerekeni yapacaktır.)

ÎSTE-SENÎN OLSUN!

4

KENDİNİZ OLMA CESARETİNİ GÖSTERİN

Hepsinden önemlisi, kendine karşı dürüst olmandır
Gece gündüz bu doğruluğu izlersen
Kimseye karşı yanlış olmazsın
SHAKESPEARE, Hamlet

Kentin ana caddelerinden birinin köşesinde durun ve gelip geçen insanları şöyle bir izleyin... ne kadar gergin ve endişeli görünüyorlar değil mi? Çünkü kendilerini reddediyorlar. Hiçbirimiz kendimizi kabullenemiyoruz. Hep başkalarının bizi kabullenmediklerini söyleriz, ama bu doğru değildir. Kendi kendimizi kabullenemiyoruz ve bu durum da yüzümüzden rahatlıkla okunabiliyor.

Bir güzel konuşma öğretmeni sınıfında ders veriyor: "Konuşurken yüz ifadeniz sözlerinizle uyum içinde olsun. Örneğin, eğer cennetten söz ediyorsanız, gözleriniz parlamalı, yüzünüz ışık saçmali. Eğer cehennem hakkında konuşuyorsanız... şey, sadece günlük ifadenizi takının yeter." Günlük ifadeniz nedir? Kendisini kabullenmeyen, kendisini tümüyle yadsıyan bir insanın ifadesi mi?

KENDİNİ KABULLENME SAATİ

Ne kadar mükemmel olduğunuzu biliyor musunuz? Yaratıcı'nın imajı ve suretisiniz siz. Yüce Düşünce'nin görkemi için giriş ve çıkışları oluşturuyorsunuz. Tüm Bilgelik ve Güç sizinle ifade edilmiş. Sizin gerçeğiniz bu. Gerçek Benlik bu.

"Evrenin en vazgeçilmez varlığı sizsiniz. Nerede olduğunuz, ne olduğunuz, hayatınızın ne denli büyük ya da küçük olduğu önemli değil; kendi dünyanızın merkezi sizsiniz ve daima da Öyle olacaksınız" diyor Frances Wilshire "Sen" adlı küçük kitabında. Şunu da ekliyor. "Bu durum *egotizm* değil, *egoizm* olarak değerlendirilmelidir. Egoizm, gerçek Ben'ini tanımaktır."

Hemen şu anda gerçek Ben'inizi tanımak ve kabullenmek için bir başlangıç yapmanızı önerebilir miyim? İşe, bir "kendini kabullenme saati" belirleyerek başlayabilirsiniz. Her gün tek bir kendini reddetme düşüncesine dahi yer vermeden, bir saat için olduğunuz gibi kabul edin kendinizi. *Gerçekten kim olduğunuzu biliyorsanız* yapabilirsiniz bunu.

İNSAN KENDİSİNİ KÜÇÜMSEME EĞİLİMİNDEDİR

tnsan kendisini küçümser ve sürekli başkalarıyla karşılaştırır.

Yalnız bir insan dünyada ne yapabilir? Çok şey. Büyük işler başarabilir. Kendi gerçek Ben'inin, içindeki Yüce Güç' ün farkına varan insan olanaksız denen şeyi başarabilir.

tnsan bilinçli olarak düşünebildiği, güvenle beklediği ve mümkün olduğuna inandığı her şeyi yapabilir. Evren sınır koymaz; *biz inançlarımızla sınırlarız kendimizi.*

GERÇEK BENİNİ KEŞFETMEK

. Bir insan kendini arıyorsa, kaybettiği yere bakmalıdır. Acaba hiç tanımış mıdır kendisini?

Hatırlıyorum, bir adam "Herkes kendisini bulmaya çalışır, ama sadece olgun olanlar bunu başarır. Kararlı bir biçimde arayışa girmek de olgunluğun ilk adımıdır" demişti.

Bir gün bir VÎP (Çok Önemli kişi) karşımda oturarak "En önemli sorunum" demişti, "kendimi bulmaktır." Meraklı bir yüzle ona bakıp sordum: "Pekâla, kendini bulmayı başarabilseydin eğer, nasıl birini bulmak isterdin?"

Kafası bir anda karıştı; birkaç dakika hiç konuşmadı, sonra yavaş yavaş düşündüklerini söylemeye başladı: "Şey çok basit... John Fitzgerald gibi olmak isterdim... Kendisi hem şirketinin hem de kulübünün başkanı... Birçok uygar faaliyeti var... Üstelik çok da zengin... herkesin gözünün üstünde olduğu çok önemli bir adam o."

"Ama,",diye karşılık verdim, "sen *kendini* bulmaya çalışmıyorsun! Sen John Fitzgerald'ı bulmaya çalışıyorsun!" O odur, sen de sen. Oysa her biriniz hayatını kendi özgünlüğüyle ifade eden eşsiz varlıklarsınız. Eğer aynı olsaydınız, birbirinizin varoluş nedenini, anlamını yok ederdiniz. 'Kendini bulmak' tanımı kafa karıştırır. Kendinizi hiç yitirmediniz ki. Hayır, bu *kendini* bulmak değil, zaten orada olan *gerçek Ben'ini* ortaya çıkarmak meselesidir. Nerede? Sizden ayrı, sizin *dışınızda* bir yerde değil.

"Hepimiz içimizdeki mükemmel yüce Ben'i ortaya çıkarmaya çalışıyoruz. Gömülü bir hazineyi ortaya çıkartmaya benzetebiliriz bunu. Yıllardır kafamızda olan ve gerçek benliğin ortaya çıkmasını engelleyen korku dolu, olumsuz düşüncelerden kurtulmamız gerekir öncelikle."

"Sanırım nereye varmaya çalıştığınızı anlıyorum," dedi

Karşımdaki adam. "Söz konusu bu olumsuz ya da korku dolu düşünceler nedir peki?"

"Sayılamayacak kadar çokturlar" dedim, "îşte bir kaç tanesi: Bencillik, gurur, benlik davası, sürekli kendini haklı görme saplantısı, kıskançlık, kendine acıma, kin, hile, kendini suçlama, çekememezlik, güvensizlik, hep eleştirel davranma, nefret, güvensizlik, çaresizlik, düşmanlık ve daha birçok şey."

"Anlıyorum! Evet, anlıyorum!" diye heyecanla karşılık verdi, "Benim için var olmayan bir benliği bulmaya çalışırken kendi gerçek Ben'imi inkâr ediyordum. Tanrı Alemi'ni kendi içimizde aramamızı, gerisinin geleceğini söyleyen İsa çok haklıymış meğerse."

BİREÜÇ,YAPABİLİRSİNİZ

Margaret Blair Johnson kilisede papazlığa başladıktan kısa bir süre sonra işi bırakma noktasına nasıl geldiğini *Guideposts* Dergisi'ndeki bir makalesinde anlatmış. New York'un üst kısımlarında, birbirinden oldukça uzak üç kilisenin bir papaz tarafından idare edilmesi gerektiği bir bölgeye gönderilmişti. Her pazar bu üç kilisede birden görev yapması gerekiyordu. Kocası denizaşırı görevdeydi. İki bebeği vardı. Onun için işler sürekli kötüye gidiyordu, ama asıl fırtına bir cumartesi akşamı koptu. Dışarıda ısı sıfırın altındaydı ve kar yağıyordu. Kalorifer kazanı patladığında saat geceyarısına yaklaşıyordu. Eski bir mahallede oturuyordu. Bir komşusu yardımına gelip yangını söndürdü ama, Bayan Johnson çoktan kararını vermişti; daha fazla sürdüremeyecekti bu işi. Geceyarısı olmasına karşın kendi mezhebinin yöneticisine telefon etti. O sırada paralel telefonların da açıldığını duydu; komşuları dinliyorlardı. Yine de aldırış etmedi; yöneticisine tüm olayı anlattıktan sonra, "Pekâlâ, benim burada işim

bitti. Buraya hemen başka birini bulursanız iyi edersiniz. Dayanamıyorum! Artık dayanamıyorum!" diye ağlamaklı bir halde noktaladı konuşmasını.

Bayan Johnson ertesi sabah kapısının önünde imzasız bir mektup buldu. "Bire üç, yapabilirsin" diye başlıyordu mektup. Mektubu yazan kişi, Paul'un Timothy'ye yazdığı mektuptan bir alıntı da yapmıştı:

Çünkü Tanrı bize korku değil;
Güç
Sevgi
Ve kusursuz düşünen bir ruh bahsetmiştir.

Bu satırları okuyunca Bayan Johnson'un bir süredir duyduğu korku bir anda yok olmuştu. Evet, korku üç-bir mağlup olmuştu ve Bayan Johnson gülmeye başladı, işini artık sürdüremeyeceği saçmalığına inandığı için kendisine gülüyordu. Birden devam edebileceğini anladı. Çünkü hayat onunla birlikti, ona karşı değil. O günden sonra işini oldukça başarılı bir şekilde sürdürürken birkaç kitap ve makale de yazdı. O üç sözcük hayatının dönüm noktası olmuştu: *Bire üç yapabilirsin.*

Hayatımız boyunca böyle çelişkili durumlarda kalırız sık sık. "Artık sürdüremeyeceğim, yapamayacağım" diye tepki gösterdiğimiz durumlarda. Ama bire üç, yapabiliriz; çünkü tüm hayat bizimle birlik, hiçbir şey bize karşı değil. Bize karşıymış gibi gördüğümüz şeyler aslında kendi yarattığımız şeylerdir. Gerçek Ben'in karşısında yer alabilecek hiçbir güç yoktur hayatta.

ASLA YALNIZ DEĞİLSİNİZ

Günlük 'kendini kabullenme' seansında, yalnız olmadığınızı, Hayatın Bütünü'nün içinizde olduğunu da düşünün.

Üzerinde bulunduğunuz toprak kutsaldır. Bütün yaratıcılık, hayatın tüm gücü ve mucizesi sizinle yaşar; istek ve beklentilerinizi doyuma ulaştırmak için gerekli her şeyi verir.

Korkunun bir sürü çocuğu vardır: Kıskançlık, nefret, kin ve şimdiye dek söz edilen tüm olumsuz düşünceler korkunun çocuklarıdır. Korkunun bizi yönetmesine izin verecek miyiz? Böyle bir zorunluluğumuz yok. Tanrı bize korku vermedi. Varlığımızın üzerine çökmüş birer felaket olan bu çocukları biz benimsedik. Tanrı bize sevgiyi verdi ve *gerçek sevgi korkuyu defeder.* Korkuyu defeden bu gerçek sevgi nedir? Ben'i sevmek, içimizdeki Güç'ün bizim vasıtamızla her şeyi yapabileceğini idrak etmek demektir. Bizi yaratan yüce Sevgi'dir. Sevgi bizi yaratıp boşlukta, düşmanca bir ortama bırakmadı. Sevgi bizi yaratıp imkânsızlıklar içine terk etmedi.

Yaratıcımız bizi koşulsuz bir sevgiyle sever. Kim olduğumuza, nerede yaşadığımıza, hayattaki pozisyonumuza bağlı değildir bu sevgi. Herhangi bir kişiye, yere, koşula vi-da ortama bağlı değildir. Koşulsuz Sevgi bizimle yaşar ve korkuyu defeder. Daha ötesi, bu koşulsuz Sevgi her yerde mevcuttur. Nereye gidersek gidelim Sevgi'yi bulabiliriz. Yabancı diyarlara gittiğimizde Sevgi'nin değişik ifade biçimleriyle karşılaşırız. Tanrı kendisini, bireyselleştirmemiz, ayrı ayrı ifade etmemiz, kişiselleştirmemiz için bize teslim etti. Her birimiz O'nu kendi bilgimiz ölçüsünde ifade ediyoruz.

TAKLİT İNTİHARDIR

insan kendisini reddettiği zaman, Hayat'ı reddediyor demektir, tnsan kendisini suçladığında, Hayat'ı suçlamaktadır aslında. "Taklit intihardır" der Emerson, insan başarılı ve mükemmel olabilmek için başkalarını taklit etmek zorunda değildir. Hepimiz varlığımız vasıtasıyla ifade edilen Bilgelik, güç ve Sevgi'ye inanmalıyız. Hepimiz aynı Kaynak'tan geliyoruz. Hata yapabiliriz, ama ne fark eder! Hata, herhangi bir kimsenin bir şeyin nasıl yapılması gerektiği konusundaki fikrinden başka nedir ki? Doğruyu kim bilebilir ki? Kendiniz olursanız hata yapmazsınız. Mutlaka kendiniz olmalısınız. Eski bir özdeyiş, *Hiç hata yapmayan kişiler, hiçbir şey yapmayanlardır,* der. Gelecek sefere daha iyisini yapmanın yollarını hatalarımız sayesinde bulmaz mıyız? Hatalar bazen pahalıya mal oluyorlarmış gibi görünebilirler, ama aslında öyle değildir. Sonuçta hiçbir şey yitirmezsiniz. Siz bir Sonsuz Kaynak'tan geliyorsunuz ve Sonsuz'dan hiçbir şey alınamaz. Evet, yalnızca geriye dönün ve yeniden deneyin.

EN BÜYÜK ARZUNUZ NEDİR?

Başarısız olmanızın olanaksız olduğunu, istediğinizi mutlaka elde edeceğinizi bilseydiniz ne yapmayı, *gerçekten* ne yapmayı isterdiniz? Hayatınızdan memnun musunuz, yoksa istekleriniz doğrultusunda bazı değişiklikler yapmayı arzuluyor musunuz? Kaderin elinde oyuncak olduğunuza mı inanıyorsunuz yoksa? Bu kesinlikle doğru değil; kuralları koyan, yöneten sizsiniz. Başarısız olmanız mümkün değil. Düşlerinizi gerçekleştirebilirsiniz. Nasıl yapmanız gerektiğini anlarsanız amaçlarınıza ulaşabilirsiniz. Anahtar, kendini-yönetme'dir. Her şey sizde başlar.

Emerson, "Tarih" adlı kitabında, "Tüm insanlar ortak bir bilince sahiptir. Düşünce'nin üstünlüğünü kabul eden insan özgürlüğünü kazanır. Bu insan, Eflatun'un düşüncelerini hissedebilir; herhangi bir zamanda bir insanın başına geleni anlayabilir. Evrensel bilince dahil olmayı başaran insan, olan ya da olacak her şeye katılmış demektir. Tek ve egemen vasıta bu olduğu için... her birey Evrensel Zekâ'nın bedenlenmiş halidir" diyor.

Denizdeki balık gibi biz de Düşünce'nin sonsuz denizinde ilerliyoruz. O çevremizde ve içimizden akıp gidiyor. Her gereksinmemizi karşılıyor. Eflatun gibi düşünebiliriz; fakat tıpkı deniz, balığın kendi sonsuz kaynaklarından ne kadarını kullandığına dikkat etmediği gibi, Evrensel Bilinç de onun ne kadarını kullandığınıza aldırış etmez.

İbrahim Peygamber'e söylenmiş şu sözler bize de söylenmiş demektir: *Görebildiğiniz tüm toprakları size vereceğim.* (Jenesis 13:15)

"Evrenin yaratıcı Güç'ü sizin vasıtanızla iş görüyor" demiş Robert Collier, 'Yüksek Potansiyelin Yasası' adlı kitabında, "Gelmiş geçmiş en büyük çıkışı olabilirsiniz o gücün. Yapmanız gereken yalnızca şekil verecek kalıbı hazırlamaktır; o kalıp da düşüncelerinizle biçimlenir. En büyük arzunuz nedir? En çok istediğiniz şey nedir İnanın ve sahip olun. En önemli düşünceniz bu olsun, düşüncenizi bunda yoğunlaştırın. O zaman bu düşüncelerin gerçekleşmesi için gereken her şeyi kendinize çekersiniz."

KENDİNİZ OLMA CESARETİNİ GÖSTERİN

Bir milyon doların üzerinde varlığa sahip bir adam tanıyorum. Oysa onu görseniz, çok sınırlı bir geliri olduğunu düşünürsünüz. İki takım elbisesi, iki gömleği, muhtemelen iki çift de çorabı vardır. Halbuki tanıdığım en cömert insanlardan birisidir. Bir fikri ya da projeyi desteklemek için gözünü kırpmadan yüz bin dolar harcayabilen bu adam kendisi için bir kuruş bile harcamaya yanaşmaz. Birinci sınıf yerlerde seyahat etmeyi, lüks şeylere para harcamayı israf olarak değerlendirir. Ona göre parayı gerçek anlamda kullanmak ya da inandığı bir projeyi desteklemek üzere bekletmek çok daha akıllıcadır. Bu insan hayatını değiştirmeyi düşünmüyor. Bu da onun seçtiği yaşam biçimi.

Büyük bir bireyci olan Henry David Thoreau, "Herkes duyduğu trampet sesine doğru yürümeli", diye yazıyor, "Her birimizin ayrı bir trampetçisi var; başkasının trampet sesine doğru yürüyenler hayata uyum sağlayamazlar."

George Chapman ise şöyle yazıyor:

Kendi kendisinin yasası olan insana hiçbir yasa gerekmez

Hiçbir yasayı çiğnemez o ve gerçek bir kraldır.

Yukarıda sözünü ettiğim, kendisi için tutumlu, başkalarına karşı cömert olan bu adam duyduğu trampet sesine doğru yürüyor. Günümüzde birçok insan kitlelerin trampet sesine uyum sağlamaya çalışıyor. Kendi iç rehberlerini dinlemek yerine, başkalarının beklentisi doğrultusunda hareket etmeye çalıştıklarından sinir hastası olup bunalıma giriyor, kuvvet haplarıyla, sakinleştiricilerle yaşıyorlar.

Bizimle bireysellik kazanan büyük Evrensel Bilinç, bizlere seçim hakkı da sunuyor. Ya cesur olup istediğimiz şeyi yapar ya da güvenlik içinde olmayı seçip başkalarının istediklerini yaparız. Herkes kendisi hakkındaki inancına göre Düşünce'yi kullanır. Yaşadığımız deneyimler, *kendimizle ilgili inancımız,* bilinç denilen şeyi oluşturur. *"İnandıklarınız size uygulanacaktır"* der Yüce Öğretmen.

DÜŞÜNCELERİNİZİ SEÇME CESARETİNİ GÖSTERİN VE ONLARI İYİ KORUYUN

Düşün ve Zengin Ol adlı kitabında Napoleon Hill şöyle yazar:

"Yalnızca düşünceleriniz üzerinde mutlak bir kontrole sahipsiniz. Bu insan için en önemli ve heyecan verici gerçektir. Bu insanın yüce doğasını yansıtır. Yazgınızı bu ilahi ayrıcalık sayesinde yönlendirebilirsiniz. Kendi düşüncelerini yönetemeyen kişi, başka hiç-

bir şeyi yönetemez kuşkusuz. Sahip olduklarınıza ilgisiz kalmanız gerekiyorsa, bunlar maddi şeyler olsun. Düşünceniz sizin ruhsal varlığınızdır! Onu dikkatle koruyun ve kullanın. İrade gücü size bunun için verilmiştir."

Birçok insan kendi hayatının hâkimi olmadan cennetin kapılarını zorlayabileceğini sanır. İncil'de, "İçimizdeki cennet alemi" denen kutsal mirasımıza girmeden önce düşüncelerimize hâkim olmayı öğrenmek zorundayız. Cennete kestirmeden girmek işe yaramaz. Arka kapıdan içeri süzülemeyiz ya da çitin üzerinden atlayıp giremeyiz. Çünkü içeri girdikten sonra, arkamızda tamamlanması gereken birçok iş bıraktığımızı, görüp geriye dönmek isteyebiliriz.

"Dar kapıdan girin: çünkü mahvoluşa götüren yol ve kapı geniş olduğu için oradan giden çoktur:

Hayata götüren yol ve kapı dar olduğu için onu bulan az olur."

Dar yoldan girmek, bir yasa ve düzen evreninde yaşadığımızı idrak etmektir. *"Düzen, cennetin ilk kuralıdır,"* denmiş. Hayatımızı düzene sokmak için düşüncelerimize hâkim olmak zorundayız. Bu her zaman kolay olmaz. Birincisi, gerçekleşmesini gerçekten istediğimiz düşünceleri seçmemiz gerekir. İkincisi, düşüncelerimizi başkalarının etkileme tehlikesine karşı korumamız gerekir. Üçüncüsü ise yeni fikirlerimizle çatışan eski kalıplardan kurtulmamız gerekir. İşte ancak o zaman kendint-yönetmeyi öğrenebiliriz,.

DÜŞÜNCE DENİLEN ŞEY NEDİR?

Düşünce denizinde yaşadığımızı söylemiştik. Orada *yaşıyor, hareket ediyor ve varlığımıza sahip oluyoruz.* Beyin ve Düşünce farklı şeylerdir. Birine "büyük bir beyin" demek aslında yanlış bir terim kullanmaktır. Beyin düşüncenin aracıdır. Radyonun ses dalgalan denizinden birkaçını alıp algılanabilir hale getirmesi gibi, beyin de düşünce denizinden bazı düşünceleri bulup çıkarır. Düşünce evrenseldir, her yerde mevcuttur. Bir bölgeye ya da bir kişiye özgü değildir. O halde düşünmek demek, *Düşünce'yi kendi algılamamız ölçüsünde kullanmak demektir.*

Ünlü bir doktorun söylediği şu sözleri çok beğenirim: "Beyin, karaciğerin safra salgıladığı gibi düşünce salgılamaz."

Düşünce, beynin içinde ya da uzayda herhangi bir yerde değildir. Zaman gibi uzay da insana ait bir kavramdır ve onun seçtiği iki noktaya dayanır. Uzayın "ölçülebilir" oluşu yalnızca insanın zannıdır. Bu ölçü tümüyle görecelidir. Düşünce evrenseldir. Sınırsızdır. Hiçbir şey Düşünce'yi kuşatamaz. Düşünce âlemi, insanın kafatasına hapsedilemez. Beyin hücrelerinin sayısının bu işte hiçbir rolü yoktur. Önemli olan, Düşünce'yi nasıl kullandığımızdır. Dolayısıyla, Evrensel Depo'dan fikirler almak için bilincini açan kişi, yalnızca aldığı eğitimle kazandığı niteliklerine güvenen kişiden daha etkili bir düşünürdür.

Günümüzün en üzücü olaylarından biri, sadece üniversite mezunu olduklar» için birtakım insanların ötekilere tercih edilmesidir. Oysa, üniversite mezunu olmayan bir kişi daha yetenekli, daha yaratıcı ve alanında daha bilgili olabilir pekâlâ. Birçok kişi için diplomalarını rulo yaparken beyinlerini de birlikte sardıkları söylenir. Emin olun, girişimciliklerin! ve başarı duygularını da daha o günlerden diplomayla birlikte rafa kaldıranlar vardır.

Tüm insanlık ortak bir Bilinç'e sahiptir; bu Evren'in Yaratıcı Bilinci'dir. Buna Emerson, "Ruh Üstü"; İsa, "Baba";

doğu dinlerinin büyük öğrencisi Paul Brunton, "Üst Ben"; büyük sosyolojist Dr. Pitirim Sorokin, "Bilinçüstü" diyor. Diğerleri de bunu "Süper Bilinç" ya da "Tanrı" olarak adlandırıyorlar.

BİLİNCİN İKİ GÖRÜNÜMÜ

Tüm insanlığın ortak bir Bilinç'i olmasına karşın, bu Bilinç'in iki görünümü, iki fonksiyonu ya da kullanımı var. Bilinçaltına, bilinçsizlik ya da sübjektif bilinç diyenler var, ama ben bilinçaltı diyorum. Bilinç, Düşünce'yi farkında olarak kullanmanızdır. Uyanık bilinç olarak düşündüğünüz budur; uyanık olduğunuz saatlerde kullanırsınız onu. Bilinçaltı ise aklınızın farkında olmadığınız bölümüdür ve onda dokuzu denizin altında olan buzdağına benzetilebilir. Düşünce'nin sadece küçük bir bölümünü bilinçli olarak kullanırsınız. Bilinciniz ya da bilincim dediğim zaman, unutmayın ki Evrensel ya da Büyük Bilinç'in tarafımızdan kullanımını kastediyorum. Düşünce'yi belirli kullanımımıza göre tanımlanırız, ayırt ediliriz ve bireyselliğimiz de burada ortaya çıkar.

Bilinç sadece uyanık olduğumuz zaman iş başındadır; ama Düşünce'nin. bilinçaltı kullanımı yirmi dört saat sürer.

Bilinçaltı beden fonksiyonlarını düzenler. Geç saatte akşam yemeğini yiyip, uyurken devam edecek olan sindirim olayını düşünmeden buzur içinde yatabilirsiniz. Bedenimizi rahat bıraktığımızda bilinçaltı ne yapması gerektiğini bilir. Bedenin fonksiyonlarını hızlandırmak ya da yavaşlatmak için başkaca bir şey yapmak zorunda değiliz. Gerektiği gibi yaşayanların, organ ve hücrelerin çalışmalarını düşünmeleri gerekmez; düşünenler açıkça bilinçaltına güvenmiyorlar demektir. Bilinçaltınız bedeninizi nasıl yöneteceğini, fonksiyonlarını kusursuzca yerine getirmesi için ne yapması gerektiğini bilir. Sonsuz Zekâ, hayatın en küçük birimi atomda bile iş başındadır. Yalnızca korkularımız, endişelerimiz, çeşitli streslerimiz içeri girebilirler. Bilinçaltı, yalnızca bedenin koruyucusu değil, bedenimizin ve hayatımızın kurucusudur aynı zamanda.

İSTEDİĞİMİZE SAHİP OLABİLİRİZ

Hayatın işleyişine dair çok az şey biliyoruz. Örneğin, elektriği doğal bir olay olarak kabul ediyoruz. Fişi prize sokunca odamızın aydınlanacağını ya da tost veya kahve makinamızı çalıştırabileceğimizi biliyoruz. Elektriği nasıl kullanmamız gerektiği konusunda uyarıldık, ama neyin, nasıl gerçekleştiğini bilmiyoruz. Ben de elektrik hakkında çok az şey biliyorum. Örneğin, elektrik kablosunu su dolu bir tüpün içine sokmayı düşünmem; çünkü biliyorum ki böyle bir şeye kalkışırsam hayata hemen veda etmek zorunda kalırım. Ya da çıplak kablolara elimi sürersem şok geçireceğimi de bilirim.

Çoğumuzun idrak edemediği şey, hayata direnmenin, başkalarından nefret etmenin ve onları suçlamanın ya da çabalayıp mücadele ederek stres oluşturmanın çok daha tehlikeli olduğudur. Bilinçaltının çalışması hakkında birazcık bilgimiz olsa, kusursuz çalışması için engelleri kaldırmanın ne denli önemli olduğunu anlarız. Hayatta bilinçaltını temizlemekten daha önemli bir şey yoktur. Bilinçaltını anlayarak kullanmak, öğrenebileceğimiz en önemli şeydir. Evrensel Bilinçaltı öylesine akıllıdır, her şeyi bilendir ve o kadar duyarlıdır ki her talebimize karşılık verir; her isteğimizi yerine getirir. Ona ilettiğimiz her düşünceyi ya da öneriyi tatbik eder. O halde neden her zaman mutsuz oluyor ya da arzuladığımız şeyleri elde edemiyoruz?

HAKİMİYETİ ELE GEÇİRMEK

Hayatımıza hâkim olmanın yolu bilincimizi kullanmaktan geçer. Bir şeyi düşündüğümüz zaman, tıpkı toprağa ekilen tohumun meyve veren ağaca dönüşmesi gibi bu düşünce de gelişmeye başlar. Tohum toprak altında kaldığı sürece yalnızca kendini tekrarlamayı, türünü devam ettirmeyi bilir. Yönetme işini yürüten bilinçtir. Gelişim çemberini başlatan düşünce tohumlarını ele alırsak görürüz ki hangi tohumu ekeceğimizi seçmek bize kalmıştır. Salatalık sevmeyen birinin bahçesine salatalık ekmesi saçma olur. Düşünce bahçemizde hâkimiyet kuramadıkça bilinçaltı zararımıza çalışacaktır. Toprak nasıl kendisine ekilen tohumu yargılamazsa bilinçaltı da düşünce tohumlarını yargılamaz. Bilinçaltına *düşüncenin toprağı* denir; bildiği tek şey, verilen tohum düşüncelere yanıt vermektir. Her türlü hastalık ve düzensizlik bilinçaltının çalışma sistemini anlayamamamızdan kaynaklanır.

Yönetimi yürüten bilinçtir. Deneyimlemek istediğimiz şeylerin kalıbını hazırlayacak düşünce çeşitlerini seçiyoruz. Kendini-yönetme üzerinde çalıştıkça, bilinçaltını kullanmanın ve yönetmenin uygun yollarını öğreneceğiz. Bilinç, hayatla nasıl ilişki kuracağımıza karar verir, ifade yollarını seçer, plânlamayı yapar. Bilinç, bilinçaltına uygulaması gereken emirleri verir. İncil'de söylendiği gibi, *o derinliğin yüzünde hareket eder.* Güç; seçen, mantık yürüten, tasarlayan ve plânlayan bilince bağlıdır. Bilinçaltı her zaman, üzerinde fikir birliğine varılmış dış görüntüyü üretir. Üretilen şeyden hoşlanmıyorsak, dönüp nereye bakmalıyız? Yalnızca, emir verici emri iptal edip yeni bir yaratıcı eylem zincirini başlatabilir. Kendini-yönetme küçük, düzensiz, dik başlı ben'ine hakim olmaktır. Düşündüklerimizin, Evrensel Bilinçaltı'na verilen emirler olduğunu bilerek, düşünmektir. Bilinç, emrettiğimiz şeyi tam olarak gerçekleştirmek için Bütün'ü düzenleyerek bizim için çalışır. Seçtiğimiz şeylere sahip olabiliriz. Bu yüzden akıllı seçimler yapmalıyız.

KENDİNİ-YÖNETME

Şu anda aklımı, fikirleri almak üzere açıyorum. Biliyorum, ki sonsuz bilgi ve daha önce denenmemiş yaratıcı fikirlerle dolu bir kaynağa sahibim. Tek Bilinç'i kullanmak için gereken her şeyi içgüdüsel olarak biliyorum. Yaşamımı olumlu biçimde etkileyecek seçimler yapmak için yönetiliyor ve yönlendiriliyorum. Tüm korku ve endişelerimden arınıyorum. İçimdeki, beni yaratıcı eylemlere ulaştıracak Sonsuz Zekâ'ya güveniyorum. Sessizlik ve güven içinde güç kazanıyorum. Beni mutlu kılacak fikir ve ilhamlara açığım.

5

AMAÇLARA ULAŞMAK İÇİN BEŞ İLKE

Gerekeni yap ve güce sahip ol
RALPH WALDO EMERSON

Geçen gün Kanada'nın Winnipeg Kenti'nden genç bir adam bana telefon etti. Kitaplarımdan birini yeni okumuş. Gelip beni görmek için izin istedi. Üç gün sonra çalışma odamda, karşımda oturuyordu. Yaptığım radyo programlarını tartışırken birden bana, "Amaçlarınız nelerdir?" diye sordu, itiraf etmeliyim ki o an söyleyecek bir şey, bulamadım. Bir yandan senaryo yazımı ve dersler, konferanslar, öte yandan da yüklü bir yazışma programının doldurduğu günlük çalışmalarıma dalıp gerçek amaçlarımı gözden kaçırdığımı fark ettim. Bir zamanlar günlüğüme amaçlarımı kaydederdim, ama artık yapılacak işleri tamamlamak için gereken ve her günümü kapsayan koşuşturma içinde bu amaçlar yitip gitmiştiler. Ancak, genç adamın sorusu aklımı başıma getirmişti. O anda amaçlarımı unutmuş olduğumu fark ettim. Gerçekçi düşünce gibi görünen, ama aslında sınırlı düşüncenin ta kendisi olan şeyler yüzünden uzaklaşmıştım amaçlarımdan. Başkalarına, seçtikleri amaçtan şaşmamalarını öğütleyen ve amaç belirlemeye içten inanan ben, kendi amaçlarımı unutmuştum! Ayrıntıların oluşturduğu bataklığa gömülmüştüm! Genç adamın sözleri, beni yeniden günlüğüme

kaydettiğim hayallerime geri döndürmüştü.

Amaçlarımı yeniden gözden geçirmeme neden olan bu genç adam kendi amaçlarının bir kısmını gerçekleştirmişti bile. Otuz sekiz yaşında, kendine ait iş yerini bir milyon doların üzerinde bir fiyatla devretmiş ve ticaret dünyasından elini eteğini çekmeye hazırlanıyordu. Şimdi de zamanını ve kayda değer yeteneğini, amaçlarımı gerçekleştirebilmem için bana yardımcı olmaya adamayı öneriyordu. Şu sözleri bana bundan sonraki bölümü yazmam için ilham kaynağı oldu: Yapmamız gereken şey, *şu anda olanaksız gibi görünseler de,* amaçlarımızı belirlemek ve hedef doğru ilerlemektir."

BEŞ BASAMAK

Şimdi, inançla başlayıp başarıyla son bulan beş basamağı sıralayacağım. Bunlar gelmiş geçmiş en büyük amaç belirleyicilerinden birinin öğretileri kadar pratik ve uygulanabilir basamaklardır. O şöyle buyurmuştu: *Eğer istediğiniz şeyler için içtenlikle dua eder ve isteklerinizin gerçekleşeceğine inanırsanız dilekleriniz yerine gelecektir.* (Markos 11:24) *Bu sanki elde etmişim gibi davranırım ve elde ederim* meselesidir.

1. Kendiniz için ideal zihinsel imajı belirleyin.
2. Çaba göstermeden, yalnızca inanmak hiçbir işe yaramaz.
3. Düşüncelerinizi kendinize saklayın.
4. Esnek olun; gerekirse plân değişikliği yapın.
5. Gözlerinizi hedeften ayırmayın, işi yarı yolda bırakmayın.

KENDİNİZ İÇİN İDEAL ZİHİNSEL İMAJI BELİRLEYİN

Burada da amaç belirlemenin anahtarı aynıdır: *Düşündüğünüz, inandığınız ue güvenle beklediğiniz şeye mutlaka ulaşırsınız.* Amaç öyle seçilmelidir ki insan bu amaca sonunda ulaşabileceğini kabul edebilsin. Eğer siz ona ulaşabileceğinize içten inanmışsanız hiçbir amaç imkânsız değildir. Bunun en iyi örneklerinden biri Demosthenes'tir. O konuşma güçlüğü çeker, kekeler, dili sürçerdi. Onun bir gün büyük bir hatip olacağına kim inanırdı? Ama o yılmadan, usanmadan çalıştı. Hatta ağzına çakıltaşı doldurup o şekilde konuşma talimi yaptığını söylerler. Sonunda konuşma güçlüğünü yendi ve hedefine ulaştı. Büyük bir hatip oldu.

İnanç ilk adımdır, kendinize ve içinizdeki Güç'e inanın. Kendinizi zihninizde ideal bir insan olarak, sizce ideal olan şeyleri yapar ve size ideal görünen hayatı yaşarken canlandırın. Bu hayaller hedefinizle bütünleşmenizi sağlayacaktır.

Eğer amacınız bir kitap yazmaksa, kafanızda kendinizi bir yazar olarak canlandırın. Büyük bir savunma avukatı olmak istiyorsanız, zihninizde bir avukat hayali canlandırmalısınız. Sürekli, topluluk önünde konuşamayacağını düşünen birisinin iyi bir avukat olamayacağı açıktır.

Bir zamanlar, başarılı bir golf turnuva oyuncusu olmak isteyen bir genç benden yardım istemişti. Bu oyuncuların ne kadar çok para kazandıklarını gazetede okumuştu. "Hangi stilde oynuyorsunuz?" diye sorduğumda bana ne dedi biliyor musunuz? "Ben golf oynamasını bilmem ki!"

Amaçlarınız hakkında asık yüzlü olmayın. Yeni imajınızdan zevk almaya bakın. Hayat hafif yaklaşımlara karşılık verir, ağdalı dramlara değil. Amaçladığınızı elde etmişçesine mutlu olun, elde edersiniz. Bir kez bunu kabul ettiniz mı\ artık hiçbir şey sizi ona ulaşmaktan alıkoyamaz. Kendi kendinize sürekli olarak, "Ben bunu benimsedim," deyin.

Emile Zola otobiyografisinde üç amacından söz eder: 1. Bir çocuk sahibi olmak. 2. Bir kitap yazmak. 3. Bir ağaç dikmek. Birçok kitap yazdı, çocukları oldu ve arazisine pek çok ağaç dikti. Onun amaçları, yaşamın sürekliliğine ilişkindi. *Varoluş amacının,* hayatı sürdürmek olduğunu hissetmişti. Kitaplar zihinsel, ağaçlar fiziksel, çocuklar da ruhsal düzeyde bir şeyler bıraktı gelecek kuşaklara.

Mahatma Gandi kendisine neredeyse imkânsız bir hedef seçmişti. Fiziksel olarak çok şey başaramayacağı izlenimini uyandıran bu küçük adamın gün gelip Hindistan'ın İngiliz İmparatorluğu'nun hegemonyasından kurtulmasına öncü olacağını kim düşünebilirdi ki?

AMACLARINIZA SINIR KOYMAYIN

Amaçlarınızı yalnızca kendiniz yargılayabilirsiniz. Bu yargılamadan kaçının, çünkü kendinizi sınırlarsınız. Her yıl yaşlı başlı insanlar üniversitelerden mezun olup yeni mesleklere başlıyorlar. Bir arkadaşımın babası altmış beş yaşında avukatlığa başladı ve oldukça da başarılı oldu. Çoğu insanın yeniden başlamak için çok geç dediği altmış bir yaşında hukuk öğrenimine başlamıştı. Hukukçu olarak tam yirmi yıl çalıştı ve iyi bir isim yaptı. Grandma Moses de resim yapmaya yetmiş sekiz yaşında başlamıştı; doksanına geldiğinde dünyaca ünlü bir sanatçı oldu. Gerek aiiesi, gerekse diğerleri bu işe çok şaştılar. Onun resimlerini alacak kadar ileri görüşlü olanlar ise bugün hayatlarından çok memnuniar. Ne mutlu, yeni bir işe başlamak için yetmiş sekiz yaşın geç olduğunu düşünmeyen bu kadına.

Herbert Hoover ve oğlu Herbert Hoover Jr. kendilerine zorlu amaçlar belirlediler ve başardılar. Baba Hoover'in amacı şuydu: Kırk yaşina dek yeterince para kazanıp hayatının geri kalan kısmını halkın hizmetine adamak. Stanford

Üniversitesi Jeoloji Bölümü'nden mezun oldu. "Hayatın tüm sillesini yemiş" diye tanımlanabilecek bir adamdı kendisi. Küçük yaşta anne ve babasını kaybetti, akrabalarının yanında kaldı ve tüm okul hayatı boyunca giderlerini karşılamak için çalışmak zorunda kaldı. Stanford'dan ilk mezun olduğunda hemen çalışmaya başladı, ama jeolog ya da maden mühendisi olarak değil de, California'da bir madende sıradan bir işçi olarak. Ancak bir zaman sonra bu ağır işi bıraktı ve hepimizin bildiği gibi maden mühendisliği alanında isim yaptı. Kırk yaşina gelmeden pek çok maden şirketine danışman olup NewYork, San Fransisco ve Londra'da bürolar açtı. Genç bir mültimilyoner olarak artık insanlığa yardıma hazırdı ve bunu da olağanüstü bir başarıyla gerçekleştirdi. Birinci Dünya Savaşı patlak verince kendisine, açlık sorunuyla karşı karşıya olan uluslara yiyecek yardımı yapması çağrısında bulunuldu. O da savaş boyunca, büyük diplomatik ve pratik güçlüklere karşın işgal altındaki Belçika ve Fransa'ya piyasa değeri bir milyon doların üzerinde beş milyon ton yiyecek ve giyecek sevk etti. Bu başarısı ona dünya çapında bir ün kazandırdı, insanlığa yaptığı hizmetleri saymaya kalksak kitaplar doldurur. Kendisini, Birleşik Devletlerin otuzbirinci devlet başkanı olarak tanıyoruz.

Herbert Hoover Jr. de benzer amaçlar hedeflemişti, amacına petrol araştırmaları sayesinde ulaştı ve kendini halk hizmetine adamak amacıyla kırk yaşında iş hayatını bıraktı.

İnsanın kendisini ucuza satma, yeteneklerini ve potansiyelini küçümseme eğilimi vardır. Bazen amaçlarımızı, neleri başarabileceğimizi daha iyi bilen birisinin belirlemesine gereksinim duyarız. Adamları için yüksek hedefler belirleyerek onları sürekli çaba göstermeye zorlayan satış müdürü buna bir örnektir.

Geçenlerde, çok başarılı bir iş danışmanı olan bir arka-

daşım, müşterilerinden biri olan sigorta komisyoncusu bir firmayla ilgili bir öykü anlattı. Bu firma geçen yıl boyunca yedi yüz bin dolarlık iş yapmış. Arkadaşım, "Gelecek yıl bir milyon üç yüz bin dolarlık iş çıkaracaksınız" dediğinde aldığı yanıt, "Deli olmalısınız! Neredeyse geçen yi ikinin iki katı bu!" olmuş. Arkadaşım onların aklından bile geçmeyen potansiyellerini dikkate almıştı oysa. Bu tahmini yaparken ciddiydi. Ertesi yıl bu firma tahmin edilen rakama ulaşmakla kalmayıp binlerce dolar da fazla kazandı. Robert Browning bu konuda, *insan, elinin uzanabildiğinden daha ötesini amaçlamalı* diyor. Evet, amaç belirleme, düşüncede başlar. Bu da kendini-yönetme ile mümkündür.

ÇALIŞMADAN İNANMAK HİÇBİR İŞE YARAMAZ

Bu çalışma bölümüdür. Amaçlarınız için bir şeyler yapın, ilerleyin, yol alın. Amaç belirleyip de, gerçekleştirmek için bir şeyler yapmamak kendinize zarar vermekten başka işe yaramaz. Çalışmadan, öylesine inanmak hiçbir şeye yaramayacağı gibi, tümüyle üretkenlikten uzak kalmaktır, inancımıza hizmet etmezsek yalnızca hayal kurmuş oluruz. *tnanç çalışmakla kusursuzlaştırılır.*

Birçok insan, bir şeyler yapmayı aklından bile geçirmeden amaçları hakkında konuşup durur. Onları amaçlari doğrultusunda ilerlemekten alıkoyan şey başarısızlık, alaya alınma, başkalarını incitme korkusu ve başkalarının ne düşüneceğine dair duyulan endişedir.

AMACINA HİZMET ETME CESARETİNİ GÖSTEREN BİR KADIN

Şimdi, amacı doğrultusunda davranma cesaretini göste-

ren bir kadının öyküsün ü anlatacağım sizlere. Sanıyorum ki bu kadın bulunduğu noktaya yıllarca hayal kurmaktan yorgun düştükten sonra geldi. Uzun yıllar evlenmeyi istediği halde bu isteğini bir türlü gerçekleştirememişti. Bunun nedeni belki de annesiyle birlikte yaşaması ve onun hislerini incitmekten sürekli korkmasıydı. Evlenmek istediği adam Havvaii Adaları'ndan birinde, deniz gören çok güzel bir evde yaşıyordu. Çok yaratıcı bir adamdı, iyi para kazanıyordu ve iyi bir yaşam sürüyordu. Adamın da hayallerinde hep bu kadınla evlenmek vardı. Kadının bana başvurmadan önceki öyküsü işte böyleydi.

Öyküsünü bitirdiği zaman, "Bana yardım istemek için geldiniz, ama açıkça görüyorum ki bu konuda bir şeyler yapmaya hazır değilsiniz" dedim.

"Ne demek istiyorsunuz?" diye sordu.

"Pekâlâ, içinizden bir sesin bu adamla evlenmenizi söylediğini varsayın. Birbirinizi seviyorsunuz, bütün dünya da mutlu olmanızı istiyor. Peki, bu durumda iç sesinizi dinler miydiniz? Şu anda annenize çok yakınsınız. Bu konuda bir şey yapmazsınız, sorunu halletmek için gereken adımı atamazsınız."

"Evet, ne demek istediğinizi anlıyorum," diye karşılık verdi, "Bir şeyler yapmaya niyetli olmadıktan sonra karar vermenin bir anlamı yok, öyle değil mi? Pekâlâ, gerekeni yapacağım." Birlikte harika kararlar verdik, ki ben buna tedavi diyorum.

Kadın evine gitti ve eşyalarını toplamaya başladı. Annesi endişeyle onu izliyordu; sonunda ne yapmak istediğini sordu. O da Hawaii'ye gidip yıllardır evlenmeyi düşlediği adamla evleneceğini söyledi. Ve her şey yolunda gitti; kızının gözünü sürekli onunla korkuttuğu kalp krizini geçirmedi anne; hatta yalnız kalmak hoşuna bile gitti. Kadınla adam evlendiler ve mutlu bir yaşam sürmeye başladılar. Görüldü-

ğü gibi, kadın önceleri evlenmeyi düşünmüş, ama hiçbir girişi inde bulunmamıştı. Evet, gerekli adımları atmaya istekli olmalısınız.

Güç'ün sevgiyle kullanılması gerektiğini bilerek ideal zihinsel imajı yaratmakla işe başlıyor ve İç Rehberimiz'in gösterdiği yolda ilerliyoruz. Gerçekleşmesini istediğimiz "ilham`i içimizde aramalıyız.

DÜŞÜNCELERİNİZİ KENDİNİZE SAKLAYIN

Zihinsel imajınızı kendinize saklayın. Gerekeni yapın ve sonucu bekleyin; kimseye bir şey söylemeyin.

Sık sık başkalarına içimizi dökeriz ve bu arada gücümüzü kaybettiğimizi fark etmeyiz. Bir düşünceyi hevesle içinizde taşıyıp, gerçekleştirmek için gereken gücü içinizde bu labilirsiniz. Ancak bu düşünüzü bir başkasına anlattığınızda, bu onun düşünce çizgisine uymayabilir ve sözleriyle şevkinizi kırabilir. Ne kadar geçerli bir fikir olduğunu göremeyebilir. Söyleyecekleri sona erdiğinde tüm ümidiniz kırılmış, geriye hiçbir şey kalmamıştır.

İçinizdeki Rehber'in gösterdiği yolda gereken adımları atarken zihinsel imajınızı da sürdürün. İnancınızı koruyun, ama ondan en yakın dostunuza bile söz etmeyin; sonucu bekleyin yalnızca. Kuşkusuz, başkalarının deneyimlerinden yararlanacağınız zamanlar da olacaktır. Ama yine de alkış ve alayların etkisi altında kalmamak için zihinsel imajınızı kendinize saklayın. Fikrinizi açığa vurmak zorunda kalabiiirsiniz, ama o zaman da bunu inancınızdan kaynaklanan bir güvenle yapın. Aldığınız tepkilerle bir o yana bir bu yana savrulmayım En iyi eserlerin bile birçok yayıncı tarafından geri çevrilebildiğini unutmayın. Başkalarının olumsuz tavırlarına kaptırmayın kendinizi.

ESNEK OLUN, GEREKTİĞİNDE PLÂNINIZI YENİLEYİN

Amaçladığınız şey, gerçekten de elde etmek istediğiniz şey olmalı. Anlayışımız değişip geliştikçe, amaçlarımızı değiştirmek ya da o anki düşüncemize uyarlamak isteyebiliriz. Bir ağacın amacı dimdik kalabilmektir, ama rüzgâra göre eğilebilmesi de gerekir. Esnek olmayan bir amaç, ne kadar ulaşılabilir olsa da süreç içinde bize zarar verebilir.

Bazen amaçlarımız beklenmedik bir biçimde gerçekleştirilebilir. Örneğin, bir zamanlar tanıdığım, bir at çiftliği sahibi olmayı düşleyen adamı ele alalım. Bu kişi hayalini gerçekleştirebilmek için öncelikle çok para kazanması gerektiğine inanıyordu. Yıllar süren başarılı bir iş hayatı oldu. Sonunda uzun zamandır arzuladığı at çiftliğine sahip olabilmek için yeterince zengin olduğuna karar verdi. Ancak işin içine girdikten sonra, at yetiştirmenin çok kârlı bir iş olduğunu anlayınca çok şaşırdı. Kısacası bu insan, iş dünyasında geçen uzun ve yorucu yılları, gerçek amacı olan ve zevkle yürüteceği bu işte geçirebilirdi.

Şimdi de bir avokado bahçesine sahip olmayı çok isteyen adamın öyküsüne göz atalım. Bu adam avokadolar hakkında kitaplar okudu, bahçıvanlığı ve bir avokado yetiştiricisinin bilmesi gereken her şeyi öğrendi. Asıl işini sürdürürken bir dönümlük yer satın aldı ve birkaç ağaç dikti. Bir yıl sonra garaj işini bıraktı ve en başarılı avokado yetiştiricilerinden biri olma yolunda ilerledi.

Yardım Projesi'nin kurucusu Dr. James Turpin'i düşünün. Jim önce iyi ve örnek bir doktor olmayı amaçlıyordu. Otuz yaşına geldiğinde yaşadığı kentin önde gelen doktorlarından biri oldu ve şehir meclisinde yer aldı. Amaçlarını değiştirmesi ilginç bir şekilde gelişti. Kendisinden her hafta yarım gün Meksika'da ücretsiz hizmet veren bir klinikte«gönüllü doktor olarak çalışması istenmişti. Bu işi birkaç hafta

yaptıktan sonra perşembe öğleden sonraları iple çekmeye başlamıştı; bunun dışında her şey önemini yitirmişti. Casa de Todas'taki kliniğe onunla birlikte gittiğim gün ne demek istediğini anladım. Bu iş amaçlarını değiştirmesine neden olmuştu. Yeni amacı, tıbbi yardımın mevcut olmadığı yerlerde ücretsiz hizmet veren klinikler açmaktı. Bunun sonucu olarak Güney Wietnam, Hong Kong, Meksika ve daha birçok yerde Yardım Projesi uygulanmaya başladı.

GÖZÜNÜZÜ HEDEFTEN AYIRMAYIN, YARIYOLDA DURMAYIN

Dikkatinizi amacınız üzerinde yoğunlaştırırsanız, bilinçaltınız ayrıntıları halleder. Başarıya ulaşmanız için gerekli olan yardımı sağlayacak insanları bulur, fırsat ve ortamları hazırlar. Yapmanız gereken şey, gerçekleştirmek istediğiniz amacı deneyimleme bilincini geliştirmektir.

Tann'nın İbrahim Peygamber'e dediği gibi, *Görebildiğiniz her toprak size verilecektir; ama siz gidip ona sahip olmalısınız.* (Jenesis 13:15)

Hayalinizi zihinsel olarak bitirin ve gerekeni yaparak tamamlayın. Tüm ayrıntıları tasarlamak zorunda değiliz, ama gidip toprağa (bilince) hâkim olmak zorundayız. Elde etmek için ne gerekirse gereksin, mutlu bir evliliğiniz, başarılı bir iş hayatınız olduğunu, sağlıklı ve aktif, sevgi dolu ve herkes tarafından sevilen birisi olduğunuzu düşünün. Zihinsel olarak kendinizi bu havaya sokun. Bundan sonra, Emerson`un dedigi gibi gerekeni yapin ve güce sahip olun

Bir şeyi yapabileceğinize inanır, zihninize bunu kazırsanız, yarı yarıya amacınıza ulaşmışsınız demektir. Bundan sonra gereken adımları atmak kalır geriye.

Bir gün, bir emlâk komisyoncusu başvurdu bana. işinde

çok aktifmiş gibi görünüyordu, ama söylediğine göre de hiçbir işin sonunu getiremiyordu. Tam bir satış sözleşmesini gerçekleştirmek üzereyken, bir pürüz çıkıyor ve anlaşma bozuluyordu. Defalarca karşılaşmıştı bu durumla. Düşüncelerini analiz edene dek bana inanılmaz görünmüştü bu durum. "Bu sefer başaracağım," diyordu hep. Yürüdüğü takdirde iyi bir yöntemdi bu, ancak sonunda emlak sözleşmesiyle ilgili zihinsel imajını değiştirmesi gerektiğini fark ettik. Emlak satış işlemi, para alındığında ve mal yeni sahibine teslim edildiğinde tamamlanmış olur. Bunu tam olarak anlayıp zihnine kazıdığında satışlarını tamamlamayı başardı. Değiştirilen zihinsel imajı yeni deneyimler izler. Genelde zilinsel imajımızı bir noktaya kadar koruruz; sonuna dek sürdüremeyiz onu.

Projemiz ne olursa olsun, tamamlanmış halini düşünmeli ve gerçekleştirmek için gereken adımları atmalıyız. Aksi takdirde, yaptığımız iş eksik ve anlamsız olur; gece gündüz sevdiği insanın iyileşmesi için dua eden birinin, bir yandan da cenaze töreni için hazırlık yapması gibi ya da başarıya ulaşmak için dualar edip bir yandan da iflas edişiyle ilgili kâbuslar gören biri gibi. *İnandığınız ölçüde sahip olursunuz.* Hayatın sübjektif yanı, Yasa, duaların yüzeysel değerine göre hareket eder ve hayattan almaya istekli olduğumuz şeyleri bize verir.

AMAÇLARINIZIN ENVANTERİNİ TUTUN

Ara sıra amaçlarınızın zihinsel envanterini gözden geçirin. Hayattan elde etmek istediğiniz şeylere doğru ilerlediğinizden emin misiniz? Refah içinde yaşamayı düşünürken, tüm vaktinizi neyin eksik olduğunu düşünerek mi harcıyorsunuz? Her hesap ödeyişinizde yoksullaştığınızı mı hissediyorsunuz? Arkadaşlığı ararken bir yandan da kendinizi terk

edilmiş ve yalnız mı hissediyorsunuz? *İnsan gün boyunca düşündüğü şeylerin toplamıdır.*

Bütün zamanınızı *başınıza gelmesini istemediğiniz* şeyleri düşünerek geçiriyorsanız, ters yöne koşan bir futbolcudan farkınız yok demektir. Oyunculardan birinin yanlış gol çizgisine doğru koştuğu oyun, unutulmayan futbol karşılaşmalarından biridir. Oyunu hangi takımların oynadığını, kazanan tarafı, karşılaşmanın yapıldığı yılı hatırlamıyorum, ama bu futbolcunun takım arkadaşlarından biri tarafından nasıl durdurulduğunu hatırlıyorum. Yanlış gol çizgisine - başarısızlıklara- yaptığımız hatalara doğru koştuğumuz zamanları hep olumsuzlukla, bu hataları çok önemseyerek düşünür ve kendimizi suçlarız! Başarılarımızı havada kapıp benimserken, başarısızlıklarımızı nasıl da dramatize ederiz! Bu, yanlış gol çizgisine koşmaktır. Evet, yanlış gol çizgisine koşmak her zaman bizim hatamızdır. Geliştirdiğimiz her olumsuz düşünce, yanlış yöne atılmış bir adımdır.

KENDİNİ-YÖNETME

1. Amaçlarınızı yazın.

2. Amaçlarınızı dikkatle değerlendirin. Onları gerçekten elde etmek istiyor musunuz?

3. Amaçlarınızı benimseyin.

4. Amaçladığınız dünyada yaşadığınızı hayal edin.

5. Amaçladığınızın tersini asla düşünmeyin. Gözlerinizi hedeften ayırmayın.

6. Amaçlarınızı günlük olarak kabul edin; onları gerçekleştirme yolunda, her gün size sunulan adımları atın ve ama---ıza ulaşın.

6

SINIRSIZ FİKİR KAYNAĞINI KULLANMA

Aranmadan ansızın akla gelen düşünceler çoğunlukla en değerli olanlardır ve bu yüzden korunmalıdırlar; çünkü nadiren tekrar gelirler.
JOHN LOCKE

Hepimizin içinde, derinlerde yüzyılların bilgeliği yatar. Asla tüketilemeyecek, sonsuz bir yaratıcı fikirler kaynağı saklıdır içimizde. İnsanlar gereksinim duydukları fikirleri kitap sayfalarında ya da başkalarının düşüncelerinde ararlar. Halbuki bu fikirler her insanın kendi varlığının merkezinde vardır zaten. İnsanın varolduğuna inanma cesareti gösterdiği her şeyin ötesindeki ilham, insanın olduğu her yerdedir.

FİKİRLER NEREDEN GELİRLER?

Neden büyük şirketler, ayaklarını masalarının üzerine uzatıp dinlenmekten başka bir şey yapmıyormuş gibi görünen fikir adamlarına en yüksek maaşları verirler? Çünkü bu insanlar tüm kuruluşun başarısını sağlayan fikirleri üretirler. Müzisyenler, yazarlar, bilim adamları ve mucitler yaratıcı fikirlerini nereden alırlar? Nasıl olur da bir besteci kendi-

sine tamamen yabancı olan bir senfoniyi zihninde daha önceden üretilmiş gibi duyar? Neden bazı insanlar diğerlerine göre daha yaratıcıdırlar?

Çünkü her gerçek yaratıcı, direkt temas kurduğu Evrensel Bilinçaltı'na, tüm fikirlerin görünmeyen kaynağına güvenmeyi öğrenmiştir. Kullandığı araç, sezgisidir. Sezgi; *direkt bilme, yüce yal göstericilik, aydınlanma, fikirler ve içe doğma* olarak adlandırılır. Nereden geldiği anlaşılamayan ve içimizin derinliğinden çıkıp gelen fikirler hep sezgidir.

Ben sezgiyi, *mantık yürütmekten çok, içimizden ruhsal algılama yoluyla gelen bilgi* olarak tanımlıyorum.

Sezgi, **duanıza tam zamanında** gelen **bir yanıt** olabilir. Projenizi **gerçekleştiremeyeceğinize inandığınız** anda ansızın **uyanan fikirdir. Sezgi önceden düşünerek değil, bir anda yükselir; zorlanamaz. Bazen yapmakta olduğumuz şeyden vazgeçmemizi, bazen neşelenmemizi emreder; bazen de karar, yargı ve genel görüntüde ani değişiklikler yapmamıza neden olur. Dikkate alırsak hayatımızdaki** en **değerli şeydir. Gerçek anlamda başarıya ulaşanlar, sezgilerinin sesini dinlemeyi öğrenip onu izleyenlerdir.**

BAŞARILI İNSANLAR DAİMA SEZGİLERİNE GÜVENİRLER

John K. Williams, *Bilinçaltınızın Bilgeliği* adlı harika kitabında şöyle der: "Bilincin, muazzam ve kuvvet veren bir bilinçaltının doruk noktası olduğu, psikolojide kabul edilen bir gerçek haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar, bilincin derinliklerini harekete geçirme yeteneğinin bilim adamı, yazar, besteci, mucit gibi yaratıcıların ya da iş adamlarının basarilarını belirlediğini göstermiştir.

"Töre bilimin kurucusu Sokrat zamanından, büyük dahi Edison, Ford, Markoni, Westinghouse, Einstein ve Kettering

zamanına kadar çok az tanınan ve anlaşılabilen bu zihinsel faaliyet alanı, şu anda yaşadığımız çağdaş uygarlığı mümkün kılan ve destekleyen her büyük başarıya ilham vermiştir."

Harvard Üniversitesi, Yaratıcı Özgecilik Araştırına Merkezi Yöneticisi Dr, Pitirim A. Sorokin, Sezgi Kaynağı'na "bilinçötesi*[1] adını veriyor ki bu da sonsuz Zekâ'ya, yani Tanrı'ya verilen bir başka isimdir. Şöyle yazıyor Dr. Sorokin:

İnsanın yaratıci zekâsıyla ilgili olan bilim, din, felsefe, teknoloji, förebilim, hukuk, güzel sanatlar, ekonomi ve politika gibi alanlardaki tüm basariların ve keşiflerin asıl kaynağı bilinçötesi gibi görünüyor. Onun dehası ve işlevi olmadan bilincin ve bilinçaltının kullanımıyla yalnızca vasat basarilar elde edilebilir, öma en büyükler asla. Bir edebiyat ya da beste uzmanı, edebiyat veya müzik dalında harika eserlerin oluşturulmasındaki tüm kural ve teknikleri bilir; ancak bîlinçötesinin dehasından yoksun ise Shakespeare'in, Chaucer'in, Bach'ın ve Beethoven'in kötü bir taklidi bile olamaz. Bir. bilimsel yöntem uzmanı için de aynı şey geçerlidir. Biiinçötesinden yararlanamıyorsa Galileo, Newton, Eflatun ya da Kant gibi olma konusunda hiçbir şansı yoktur. Bu bakımdan bilinçötesi bilinen en yüksek yaratıcı enerjidir. Bilinçötesi, bilinçötesi sezgi yoluyla yaratır ve keşfeder. Algılama, gözlem gibi duyusal sezgilerden, matematiksel ve kıyaslamaya dayalı mantıktan çok farklıdır. Duyuların ve mantığın aksine, sezgisel ilham veya idrak, sabırlı bir gözlemden ya da matematiksel, mantıksal analizden farklı şekilde bir anda akla gelir. Bu anlık ışığın zamanının ve koşullarının önceden kestirilmesi, tahmin edilmesi ya da isteyerek yaratılması oldukça zordur. Patlama genellikle en beklenmedik anda ve koşullarda gerçekleşir.

SEZGİ NASIL OLUŞUR?

Sezgi küçük, beşeri ben'imizi aradan çıkardığımız zaman ortaya çıkan yüce ilhamdır. Sorokin'in dediği gibi,

"Ego'yu tamamen ve koşulsuzca aşar."

Isa da şu sözleri yüce bir sezginin ışığında söylemiş olmalı: *Ben kendim hiçbir şey yapamam; her şeyi yapan içimdeki Baha'dır.* Browning, "İçimdeki İhtişam", Azize Theresa da, "Ben değil, benim vasıtamla çalışan Tanrı," demiş bu sezgiye. Tüm mistik kişiler, yüce Ben'in tüm ihtişamıyla ortaya çıkabilmesi için önce küçük ben'in ölmesi gerektiğini biliyorlardı.

Tanrı bir kez söyledi, iki kez söyledi, ama insanlar anlamadılar. Bir gece, insanlar yataklarında derin uykuya dalıp düş görmeye başladıklarında onların kulaklarını açtı ve gerekli bilgiyi verdi. (Eski Ahit'in Eyüp Kitabı-33:14-16)

Elias Howe, yüz yıl önce bir gece derin uykudayken gördüğü bir düş, bir vizyon sayesinde modern dikiş makinesinin icadıni sağlayan fikri buldu. Bu düşü görene dek haftalardır icadı üzerinde çalışıyordu Howe. Ancak makineyi tamamlayacak son parçayı yaratamıyordu bir türlü. İpliği iğneden geçirdikten sonra üst ucunu makinada nasıl tutacağını bulamıyordu ne kadar uğraşsa da. Bir gece geç saatlere dek çalıştıktan sonra bitkin halde yatağa uzandı. Rüyasında kendini yamyamlar tarafından esir edilmiş gördü. Yamyamlar kendisine, yirmi dört saat içinde makineyi tamamlayacak parçayı bulamadığı takdirde onu yiyeceklerini söylüyorlardı. Yamyamlar çevresinde dolanıp duruyorlardı ve birden şeflerinin elindeki mızrağın ucunda bir delik olduğunu gördü. Soğuk terler içinde uyandığında sorunun çözümünü bulmuştu!

FİKİRLER HİÇ UMMADIĞIMIZ ANLARDA GELİRLER

Mucitlerin, yazarların, sanatçıların,.bestecilerin fikirlerini nasıl ürettikleri konusunda araştırmalar yapılmakta.

hepsi göste'riyor ki fikirler en umulmadık anda, insanlar mücadeleden vazgeçtiklerinde, yarı uykudayken ya da hayal kurarken ortaya çıkmaktadırlar. Bazıları araba kullanırken, balik tutarken ya da avlanırken ya da iş dışında dinlenmek amacıyla bir şeyler yaparken aniden kafalarında *çakan bir şimşekle* bu fikirlerin doğduğunu söylüyorlar.

Çoğu ressam, tablosunu bütün olarak zihninde görüp tuvale döküyor. Besteciler senfonilerini içsel olarak duyup notalara döküyorlar. Mozart ilhamıyia ilgili olarak şöyle diyor: "Hayalimde, sıralı parçalar halinde değil de, oldukları gibi, bir anda duyuyorum... Ne büyük bir zevk olduğunu anlatamam."

Ben en iyi konuşmalarımı televizyonda bir golf ya da futbol karşılaşmasını izlerken hazırlıyorum. Ailem aklımı yitirdiğimi düşünüyor. Öğleden sonrayı televizyon izleyerek harcadığımı gören karım, "Neden konuşmanla meşgul olmuyorsun?" diye soruyor. Sarı çizgili not defterimi hiç yanımdan ayırmam. Oturmuş maçı izlerken birden bir fikir uyanır, sonra bir tane daha, bir tane daha. Kuşkusuz bu fikir futbol maçından değil, bilincimi aradan çıkardığım için bilinçaltımdan gelmektedir.

Şu sıralar UCLA'da profesör olan bir arkadaşım en iyi fikirlerini bahçesindeki gülleri budarken bulur. Tıbbi araştırmalarla ilgili makaleleriyle ünlü olan bu arkadaşım her makalesi yayınlandıktan sonra, ona kaynaklık eden fikri hangi gülle uğraşırken bulduğunu söyleyebilir.

Paul Brunton, *Kişiyi Aşan Bilgelik* adlı kitabında, sezgiyi, *bilinçli düşüncenin eşiğinin altındaki derin düşünce tabakasına* yerleştiriyor:

Yazarlıkla uğraşan kişiler sık sık, kafalarında coşkuyla koşuşan düşüncelerle uyanıp bunları kâğıda dökmek için yataklarından fırlarlar. "Kubla Han" gibi uzun bir şiirin, şair Coleridge'in uykusunda ortaya çıktığını, uykuya dalmadan önce kafamızı meşgul

eden bir sorunu ertesi sabah çözmüş olarak uyandığımızı, unuttuğumuz isimleri uyandıktan sonra hatırlayabildiğimizi göz önüne alırsak, çıkarabileceğimiz aşikâr sonuç, aklın gizemli bir biçimde gece boyunca ertesi gün bilince sunulmak üzere bitirilmiş bir sonuç verilmesini sağlayan gizli bir eylemde bulunduğudur. O muhteşem sanatsal ilhamların ve kafa karıştırıcı durumlara karşı zafer kazanan sezgiye dayalı kararların gizli kaynağı, bilinçli düşünme sınırının ötesindeki derin düşünce tabakasıdır. "Tanrı doğruyu sevgili kullarına uykuda ulaştırır" der Davut Peygamber. Uykudayken gerçekleşen bu zihinsel eylemi kanıtladıktan sonra uyku için "bilinçsizliğe geçiş" demek, deneyimlenen şe/in yalnızca yüzeysel değerini dikkate alıp altında yatan her şeyi görmezlikten gelmektir.

YARATICILIĞINIZI NASIL ARTIRABİLİRSİNİZ

Evrenin Yaratıcı Zekâsı'nin varlığını kanıtlamaya çalışmıyorum. Bu daha önce ve daha iyi bir şekilde yapılmış. Burada vurgulanması gereken nokta, hepimizin Yaratıcı Zekâ'ya birer geçit olduğumuzdur; Emerson'un dediği gibi hepimiz aynı şeyin giriş ve çıkışlarıyız. Önemli olan ilham perisini davet etmeyi öğrenmek. Eski Yunanlılar sanat ve bilimden dokuz tanrıçanın sorumlu olduğuna ve bir fikir üretebilmek için önce onların teveccühünün kazanılması gerektiğine inanırlardı. Bugün İngilizce'de "ilham perisi" anlamındaki sözcük, derin düşünceye dalmak, meditasyon anlamında kullanılıyor. Dalgın, kendinden geçmiş bir haldeyken, aynı zamanda derin düşünebilmek çelişkili bir durum gibi görünüyor, ama Evrenin Yaratıcı Zekâsı'nı bu şekilde işleyip geliştiriyoruz. Yüzeysel düşünceden uzaklaştığımızda bilinçaltının kaynaklarına dalip derinlemesine düşünebiliyoruz.

Kendini-yönetme yoluyla derin bilinçaltını belli bir çizgiye yönlendiriyoruz ve yeterince alıcı durumuna sokabilirsek bilincimiz de bizim için gerekeni yapmaya çalışıyor.

YARATICILIĞI GELİŞTİRMEK İÇİN DÖRT KURAL

1. Düşüncelerinizi bir noktada yoğunlaştırın:

Bir besteci, müziği, özellikle ilgilendiği müziği düşünür. Düşüncesini fizik veya elektronikte yoğunlaştırmaz. Sanatçı, bilim adamı, desinatör, yazar; hepsi dikkatlerini, yaratıcı fikirleri aradıkları alana yöneltirler. Bir fikri alıp onunla birlikte yaşarsanız gördüklerinizle büyülenirsiniz. Kapıyı bir açtınız mı orijinal fikrinizi giydirmek için her yerden fikirler girer içeri. Hangi yöne gideceğinizi iyi belirleyin ve her seferinde tek bir fikri içeri alın.

2. Derinlemesine düşünmek aceleye gelmez:

En iyi sonuçlar için projenizi bilinçaltınıza tam anlamıyla yerleştirmeniz gerektiğini unutmayın. Zamanınız hiç tükenmeyecekmiş gibi rahat olun. Aklınıza gelen fikirlerle oynayın, onları sevin, suçlamayın. *Uygulamalı İmgeleme* adlı kitabı birçok yaratıcı düşünme dersinde kullanılan Alex F. Osborn, gelen fikirleri olduğu gibi kabul etmenin, yargılamamanın en önemli şey olduğunu, "eleştiriyi ertelemek" gerektiğini söylüyor. Gruplara, bir araya geldiklerinde fikirlerini serbestçe ortaya dökmelerini öneriyor. Burada ana kural, diğerlerinin fikirleriyle eğlenmemek, onları eleştirmemek. Aynı şey kişinin kendisi için de geçerli. Suçlamanın, düşünce akışını kesintiye uğrattığı kanıtlanmış bir gerçektir. Düşüncelerinizi değerlendirip eleme yapacağınız zaman daha sonra gelebilir.

Rahat olun, oyalanacak hafif bir şeyler bulun, isterseniz televizyon seyredin veya güzel bir müzik dinleyin. Derin zihniniz, her zaman verilen sipariş üzerinde derinlemesine düşünür ve kısa bir süre sonra fikirler öylesine hızlı akmaya başlarki bunları nasıl yakalayacağınız endişesine düşersiniz.

3. Fikirler geldiğinde yakalamaya hazır olun:

Sezgiler kısa ömürlü, gelip geçici düşüncelerdir. Adeta birer parçanız olmuş, alıştığınız sınırlı düşüncelerinizden tamamen farklıdırlar. Bu düşünceler bir kelebek zerafetiyle gelir ve çabucak uzaklaşıp giderler. Henüz belleğinize kaydedilmemişlerdir. Araba kullanırken ya da uykuya dalmak üzereyken gelen ilhamı hatırlayabileceğiniz! sanmayın. Birçok iyi fikir bu şekilde kaybolur gider. Durum ne olursa olsun, arabayı durdurun ya da kalkıp ışığı yakın ve fikrinizi bir yere yazın.

İçinden gelen sesi dinlemeyi öğrenen yaratıcı insan, not defterini ve kalemini yanından ayırmaz. Fikirler genellikle uyanmak üzereyken ya da gece boyunca geldiği için kâğıt kaleminiz yatağınızın başucunda olsun. Birçok insan çözmek istediği bir soruyu yatmadan önce kendisine sorup, istediği yanıtla uyanmayı güvenle beklemeyi öğrenmiştir.

Bir konuşmacı ya da yazarsanız, kendinize bir taslak hazırlayın. Birkaç kez üzerinden geçerek aklınıza yerleştirin. Sonra da birkaç gün içinde gelecek fikirleri yakalamaya hazır olun. Diktiğiniz ağaca asın onları; göreceksiniz ki her zamanki bilinçli düşüncelerinizin yapabileceklerinden çok daha iyilerini üreteceksiniz. Dahası, bu şekilde çalışmak sinir ve gerginliği de ortadan kaldıracaktır.

4. Şimdi fikirlerinizi kullanmaya hazırsınız:

Bundan önceki basamaklarla işiniz bittikten sonra artık eleyici olabilirsiniz. Şimdi birçok fikir içerisinden hangilerini kullanmak istediğinize karar verme, kalanları eleme ya da gelecekte kullanmak üzere depolama zamanıdır. Deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki, bir saatlik yaratıcı düşünme, çok uzun süre kullanabileceğiniz fikirler üretebilir ve her fikir yenilerini doğurur. Gerçekten de sezgi, Sonsuz'la bağlantımızdır.

Gleen Clark, *Evrenin Sırlarına Ulaşabilen İnsan* adlı bir kitap yazdı. Bu, aynı hayatta boş ayrı hayat yaşadığını söyleyen Walter Russel'in öyküsü. Kendisi başarılı bir müzisyen, mimar, ressam, heykeltıraş, kitap ve dergi ressamı idi. Russell, 1897 ve 1898 yıllarında *Collier's Weekly'de* sanat editörü olarak çalişţî. İspanyol Savaşı sırasında *Collier's* ve *Century* için savaş muhabiri olarak görev yaptı. 1900'de ilk olarak Tulin Uluslararası Sanat Sergisi'nde sergilenip İtalya'da gurur verici eleştiriler alan, daha sonra tüm Avrupa'da sergilenip Fransa, Belçika ve İspanya'da ödüller kazanan ve kendisine, Toledo'daki İspanyol Sanat ve Edebiyat Akademisi'ne üyelik getiren "Yüzyılların Gücü" adlı alegorik resmini tamamladı. Daha sonra büyük bir portre ressamı oldu ve ülkenin çeşitli yerlerinde kayda değer eserler yarattı. Bu arada birçok kitap yazdı ve konferans verdi. Mimarlıkla ilgili hiçbir eğitimi olmamasına rağmen -ki okulu on yaşında bırakmıştı- New York'ta yirmi milyon dolarlık, tüm dünyaca bilinen binaları inşa etti. İnşaatları kendisi finanse etti ve hepsini sattı, hatta kooperatif yoluyla satırı alma yöntemini, ki o zamanlar bu işe hiç de iyi gözle bakılmıyordu- uyguladı.

Dr. Clark "Walter Russell'in resimden heykeltıraşlığa geçişi elli altı yaşındayken gerçekleşti ve tamamen rastlantıydı" diye yazıyor. Tüm hayatı boyunca resim yapmış, çamura elini bile sürmemişti. Sanat ve Bilim Topluiuğu'na başkan seçilmişti ve bu topluluk Edison'a bir madalya verecekti. "Madalyanın büstünü yapan heykeltıraş başarılı olamadı. Bunun üzerine Walter Russell biraz çamur aldı ve Bayan Edison'a telgraf çekip büstü kendisinin yapacağını bildirdi."

Daha sonra bilim alanında büyük keşifler yapmasına, filozof ve konuşmacı olarak uluslararası bir ün kazanmasına rağmen asıl şöhretini heykeltıraşlıkla kazandı. Zamanımızın birçok büyük kişisinin büstünü yapmış olmasına rağmen konuşma özgürlüğünü, din özgürlüğünü, gereklerden ve korkudan kurtuluşu temsil eden dört figürden oluşan eseriyle tanındı en çok.

"Hiçbir zaman Tanrı'dan başarıya ulaşmasını sağlayacak gücü vermesini islemedi; o bu güce zaten sahip olduğunu biliyordu.Sözsüz ve ilhama dayalı bir ilişki içinde ondan istediği tek şey, içindeki mutlak kudretin daima bilincinde olmasın! sağlamasiydı."

Dr. Clark'in kitabına neden *Evrenin Sırlarına Ulaşabilen İnsan* ismini verdiğini merak ediyor musunuz?

Walter Russell ve diğerleri evrenin sırlarına ulaştıiar, biz de ulaşabiliriz. *Eflatun'un bildiğini siz de bilebilirsiniz.* Sezgi yalnızca aşırı duyarlı kişilere, medyumlara has bir özellik değildir. Sigmund Freud ve Cari Jung sezgiyi, zihnin normal bir fonksiyonu olarak kabul etmişler, ama keşfedememişler. Düşünce'nin ulaşabileceği yerler henüz ortaya çıkarılmamıştır. Herkes bu alanda bir kâşif olabilir. Sezginin sesini dinlemeyi öğrenirseniz, sorularınıza yanıt bulabilmek için ondan ona koşmaya, endişelenmeye son verebilirsiniz. içinizdeki Bilge, karşılaşabileceğiniz her sorunun çözümünü bilir ve beşeri düşüncenin ürünü olan yanıtların aksine bunlar doğru yanıtlardır. Deneyin. Şaşırabilirsiniz.

KENDİNÎ-YÖNETME

Ben de evrenin sırlarına ulaşabilirim. Sonsuz bir Kaynak'la ilişkideyim. Şimdi aklımı (şu konudaki) *yanıtları almak üzere açıyorum* (burada o anki sorularınızı, ihtiyacınızı belirtin). *Sükûnet içinde dinliyorum, açığım, almaya hazırım. İçimden ilham fışkırıyor. İhtiyacım olan fikirleri ve onlari. gerçekleştirmek için gereken gücü alıyorum.*

7

YARATICI İMGELEMENİN GÜCÜ

Sonsuz Dünyalara ulaşma çabamdan; insanoğlunun ölümsüz gözlerinin Düşünce Dünyalarının derinliklerini, Tanrı'nın Bağrında genişleyen sonsuzluğu, yani insanın Hayalgücü'nü görmesini sağlamaya çalışmaktan yılmayacağım.
WILLIAM BLAKE

William Blake, insanın hayal gücünü, *Tanrı'nın bakisi* olarak adlandırıyor. îlk bakışta kutsal şeylere saygisizlik gibi görünüyor bu, ama bakalım gerçekten öyle mi? Yaratıcı imgeleme, Tanrı'nın bize verdiği en etkileyici araçlardan biridir. Tanrı, insanın hayal gücü vasıtasıyla yaratmayı sürdürür ve bu nedenle hayal gücü insanın yüce özelliği olarak kabul edilebilir.

Altıncı bölümde, içimizdeki öğretmenin tüm ihtiyaçlarımızı bildiğini ve bize sınırsız fikir kaynağını sunduğunu gördük. Dinlemeye gönüllü olduğumuz takdirde bu öğretmen gereksindiğimiz rehberliği ve ilhamı sağlar bizlere. Yaratıcı imgeleme, hayatın yaratıcı sürecinin, görünen Evren'i yaratmak için kullandığı kalıbı biçimlendirir. Oturduğunuz sandalye önce sadece bir insanın kafasında fikir olarak mevcuttu. Bu fikir, sahibinin kafasında görsel bir şekle dönüştürüldü. O şekilden de fikrin fiziksel ifadesi ortaya çıktı. Büyük

Albert Einstein "Hayal gücü bilgiden daha önemlidir" der. Ralph Waldo Emerson, "Bilim, hayal gücüne ne kadar borçlu olduğunu bilmez" diye yazmış.

Dünün hayal ürünü olarak nitelendirilen, aslında engellenmemiş hayal gücünün ürünü olan bilim kurgu kitapları ve dergileri bugün gerçekçi kabul ediliyor.

YARATICI İMGELEME SİZE NE İFADE EDEBİLİR

Yaratıcı imgelemeyi anlayarak ve uygulayarak tüm hayatınızı yeniden düzenleyebilirsiniz. Yaratıcı imgeleme sayesinde kişinin kendisiyle ve yaşadığı dünya ile ilgili inancını, dolayısıyla bu inancın ürünlerini değiştirmek mümkündür. Bu hayal gücüyle insanoğlu ilerledi ve bugünkü düzeye geldi. Uygarlığımızın tüm atılımları, başarıları yaratıcı hayal gücünün eseridir. Ruhsal gelişme ve daha büyük anlayış, insanın yaratıcı hayal gücünü kullanımıyla sağlanır.

Hayal kurulmayan yerde insanlar mahvolur.
Atasözü

KUTSAL KİTAP YARATICI İMGELEMEYİ NASIL KULLANIR

Kutsal kitapta Yakub'un yaratıcı imgelemeyi nasıl kullandığını anlatan güzel bir öykü vardır. Yakub'un kayınpederi Laban, güvenilir bir adam değildi. Ve Yakub'u bir kez aldatmıştı. Ancak bu kez Yakub, yaratıcı imgelemeyle olayın üstesinden gelebildi. Laban, yıllar sürecek hizmeti karşılığında sürüsündeki tüm benekli hayvanları Yakub'a vermeyi kabul etmişti. Ama, anlaşmayı uygulama zamanı geldiğinde Laban sürüsündeki tüm benekli hayvanları sakladı ve

Yakub'a hiçbir şey bırakmadı. Yakub hiç endişelenmedi; yaratıcı imgeleme sayesinde kazandı. Hayvanların su içmeye ve üremeye gittikleri yere benekli kamışlar dikti. Ve böylece yavrular benekli doğdu. Hayvanların benekli kamışları seyretmeleri, benekli yavrular doğurmalarına neden olmuştu.

Bu bir yaşam yasasıdır. *Dikkatimizi yoğunlaştırdığımız şeyi yaşarız.* Yapmamız gereken bu yasayı bilmek ve etkin biçimde kullanmaktır.

İNSAN TANRIYLA BİRLİKTE YARATIR

Başka bir deyişle, Tanrı insan vasıtasıyla yaratır. Bize Tann'nın insanı kendi suretinde ve benzeri olarak yarattığı söylendi. Her şey zaten vardı, insanın yaratıcılığı, adapte etme ve değiştirme yolu ile oldu. Hangi güçle? Elbetteki tek Güç olan Kutsal Güç'le. Hepsi insanın sağladığı düşünce kalıbına göre gerçekleşti.

İnsanlığa bahşedilen en önemli şeylerden biri, ihtiyaçlarını karşılamak için etkiler dünyasını değiştirtebilmesidir. İnsan, aklına gelen ve içindeki Hayat Kaynağı'ndan fışkıran fikirlerle sürekli olarak kendisini ve hayatını değiştirirken Tanrı'yla birlikte yaratır; Tann'nın aracı olur. Tanrı sezgi vasıtasıyla öğretir; Tanrı insandaki hayal gücü vasıtasıyla yaratır. Olaylar yaşanmadan önce mutlaka bir fikir olarak mevcut olurlar. Fikir yolu açar.

İMGELEME BİZDEN ÖNDE GİDER

Baha'mın evinde bir sürü ***oda*** *var: eğer öyle olmasaydı sana söylerdim. Senin için bir yer hazırlamaya gidiyorum.*

John 14:2

Evrensel Bilinç'te birçok bilinç hali vardır. Her insanın; kendisiyle, fikirleriyle, yaşadığı hayatla ilgili kendine ait inançları **vardır.** *Baha'mın evinde bir sürü oda var.* İsa bundan o kadar emindi ki çevresindekilerin de bunu bildiğini varsaydı. *Senin için bir yer hazırlamaya gidiyorum.* İçimizdeki Bilgelik, yaratıcı imgeleme, yolu açmak için önden gider.

İsa bize şunu öğretti: *Arzuladığın ve dua ettiğin ne olursa olsun, inan ve senin olsun.* Bu yaratıcı imgelemeyi kullanmak değil midir? *Ne olursa olsun dedi.* Hiçbir sınıflandırma, koşul yoktu. İstediğiniz ne olursa olsun elde edeceğinize inandığınızda, bilincinizde kabul ettiğinizde, elde ettiğinizi hayal ettiğinizde, içsel kaynağa döndüğünüzde elde edeceksiniz. Kesinlikle.

İÇİMİZDEKİLER YAŞAMIMIZA YANSIR

Hepimiz ince bir yoldayız. Hepimiz, içimizdeki en yüksek noktayla uyum içinde yaşamaya gayret ederiz. İnsanlığın ve kendilerinin zararına şeyler yapıyormuş gibi görünenler bile o anda yaptıklarının kendileri için en iyisi olduğuna inanırlar. Fakat, kendimizle ilgili imajı yeni bir boyuta yükselttiğimiz zaman, yaşadığımız hayatın değişmeye başladığını **görürüz.** ***Ve ben, eğer dünyadan yukarıya çekilirsem, tüm insanları da beraberimde yükselteceğim.*** **(John 12:32.) Bilincimizi** daha yüksek bir boyuta çıkardıkça hayatımızın da yeni boyuta uyum sağladığını görürüz. Yaratıcı imgeleme iş başındadır!

YARATICI İMGELEMEYİ NASIL KULLANIRIZ?

Birçok yolu var, ama ben iki yoldan söz edeceğim. Ge-

nellikle sahip olduklarımızla bulunduğumuz yerden başlamamız söylenir; fakat bu kez ben baştan değil sondan başlamanızı tavsiye edeceğim. Garip geliyor değil mi? Biraz fark var, ama aslında aynı şeyden söz ediyoruz. Aslında sahip olduklarımızla bulunduğumuz yerden başlıyoruz yine. Başarısız ve eksik olduğunuzu mu imgeliyorsunuz, yoksa başarılı olduğunuzu mu? Aradığımız şeyin yaratıcı imgeleme yasasıyla bilincimizde var olduğunu bilerek başladığımızda, kesin başarıyı sağlayacak tüm adımlar atılır ve engeller aşılır.

Başka bir deyişle, dua ettiğimiz zaman, kendimizi, kaybetme ihtimalinden uzak tutarız. Hastalık ve dertlerden korunuruz. Dua ettiğimiz zaman başarıya ulaşmak için gereken her şeyin sağlanacağını bilerek En Yüksek noktaya yöneliriz. Emmet Fox buna Altin Anahtar'ı kullanmak diyor ve ekliyor: "Güçlüklere sırtınızı dönün ve dikkatinizi Tanrı' ya yöneltin."

YARATICI İMGELEMEYİ KULLANAN PRENSİN ÖYKÜSÜ

Kambur bir prensin hikâyesini anlatan eski bir efsane vardır. Prens, görüntüsü hakkında çok duyarlı olduğu için halkının önüne pek çıkmıyordu. Bir gün sarayın heykeltıraşını çağırıp kamburu yokmuş gibi güzel bir heykelini yapmasını istedi. Heykeltıraş çalışmaya başladı. Zamanı geldiğinde prense, tam görünmek istediği gibi mermer bir heykel sunuldu. Prens çok mutlu oldu. Heykeli bahçede gizli bir köşeye koydu ve her gün oraya gidip sahip olmak istediği görüntüyü uzun uzun seyretti. Aradan aylar geçti; heykeli her ziyaretinden sonra biraz daha dik durabilmeye başladı. Birkaç yıl geçti. Sonunda tüm tebâsını bir toplantıya çağırdı. İnsanlar her yerden prenslerini görmeye geldiler. Bu sefer mutlu bir yüzle ortaya çıktı. Bakın ve görün! insanlar onu gördüklerinde gözlerine inanamadılar. Prens artık kambur değildi. Gö-

zünün önünde sürekli kusursuz bir sırtın hayalini yaratmış ve bu ideal görüntü sonunda gerçekleşmişti.

HER BÜYÜK MUCİT YARATICI İMGELEMEYİ KULLANIR

Eli Whitney, Yale Üniversitesi mezunu olan ve tamircilik yapmaktan hoşlanan genç bir adamdı. Mezun olduktan sonra Devrim Savaşı generallerinden Nathaniel Greene'in Georgia Savannah'daki evine davet edildi. Oradayken, birisi tohumları pamuktan ayırmakta çekilen büyük güçlükten söz etti. Tohumları pamuktan çıkarmayı denediniz mi hiç? Beyaz ipliğe yapışmış bu tohumların bir tanesini bile ayırmak dakikalar alır. Tohumlan ayırmak için bir yol bulunamadığından pamuk üretimi çok masraflıydı. Ama üniversiteden yeni mezun olan bu genç adam, "Bu sorunun bir çözümü olmalı" diye düşündü. Yanıtı bulmak için pamuktan ayrılmış tohumu gözünün önünde canlandırıverdi! Başka bir deyişle, fikri aklına koydu ve kısa zamanda kolayca başarılabileceğini anladı. Birkaç gün içinde, günde yirmi beş kilo pamuğu temizleyen küçük bir alet gelişdirdi ki bu o günün insanı için mucizevi bir başarıydı. Eli Whitney bunu başardığında yirmi dört yaşındaydı. Çırçır fabrikasını kurmak üzere kuzeye geri döndü, istek öylesine çoktu ki üretim yıllarca talebin altında kaldı. Yaratıcı imgeleme ısrarla kullanılırsa, fikrin olduğu her yerde başarı da vardır.

Hepimiz mucit olamayız. Fakat yaratıcı imgeleme birçok yerde, hayatın basit şeylerinde de kullanılabilir.

DUA, YARATICI İMGELEMENİN EN YÜKSEK BİÇİMİDİR

Tanrı, kafamızı karıştıran eski düşünceleri aklımızdan çıkarmak amacıyla yaratıcı hayal gücümüzü kullanarak, du-

alar yoluyla iş görür. Böylece de Bilgelik Kaynağı'nın yaratıcı etkisine açılmamızı ve yeni fikirlerin hayatımıza girmesini sağlar.

Bunun bir örneği, bilimsel gücü başkaları için kullanmaktır. Hayatın tüm yükünü omuzlarında taşıyormuş gibi görünen birinin bize geldiğini varsayın. Her şeyin kendisine karşı olduğunu düşünüyor. Eski resmi söküp çıkarmalı, onu bütün ve özgür olarak görmeliyiz. Yaratıcı imgeleme sayesinde şimdi güçle dolmuş ruhsal bir varlık görüyoruz. Ölümlü yüzünün ardındaki bu insanı, Yaratıcı'nm sureti ve benzeri olan yüce, mükemmel ve ruhsal bir varlık olarak gördük mü hiçbir şey bu gerçeğin zaferini engelleyemez.

KENDİNİZ HAKKINDA NE DÜŞÜNÜYORSANIZ OSUNUZ

Aynı şekilde kendimizi, yaşamak istediğimiz hayata adım atmış gibi görmeliyiz. Kendimizi sağlıksız, yorgun, cesaretsiz ve mutsuz görüyorsak önce bu tabloyu değiştirmeliyiz. Ne düşündüğümüz önemlidir, bugünkü düşünce yapımız yarınlarımızı hazırlamaktadır. Bunu anlarsak kendimize acımaktan vazgeçeriz. Bu Hayat Yasası karşısında öylesine dehşete düşeriz ki olumsuz düşüncelerimizle yaşamaktansa ölmeyi tercih ederiz.

Ne yediğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim diye yaygın bir deyiş vardır. Oysa, *Ne düşündüğünü söyle sana kim olduğunu söyleyeyim* deyişi olmalıydı bu. Kendinizle ilgili inançlarınız, emin olun, yaşayacaklarınızı tayin eder. *Ne düşünüyorsanız o olursunuz.* Bırakın düş gücünüz aşağılan değil yukarıları seyretsin; Evrensel Hayat'in yaratıcılığına kollarınızı açarak sonsuzluğa bakın. Düş gücünün kudretiyle başarılması olanaksız bir amaç yoktur, "insan düşleri doğrultusunda güvenle ilerlerse ve düşlediği yaşam için çok çalışırsa hiç ummadığı bir anda başarıyla karşılaşır" diye yazmış

Henry Thoreau.

Düş kurmaktan korkmayın. Hayat düşlerden yaratılır; ancak düşlerinizin gerçekleşeceğine gönülden inanın ve onları gözünüzde çoktan gerçekleşmiş gibi canlandırın. Sağlığınızın mükemmel olduğunu düşünün; arkadaşlarınıza "Kendimi harika hissediyorum" dediğinizi duyun. Kendinizi, "Çok başarılı bir yıl geçirdim. Yaptığım her işte başarılı oldum" derken düşleyin.

Einstein düş gücünün bilgiden daha önemli olduğunu söylemiş. William Blake bu düş gücüne "Tanrı" der. Ben de "Düş gücü, eyleme geçmiş Tanrı'dır" diyorum.

KENDİNİ-YÖNETME

Kendimi harika hissediyorum! Güçlü ve sağlıklıyım ve bunun tadını çıkarıyorum.

Yaptığımı iyi yaparım ve doğal olarak da hep iyi sonuçlar alırım.

Deneyimlerimi harika insanlarla paylaşıyorum.

İhtiyaç duyduklarım ve bana ihtiyacı olanlar kapıma gelir.

Düş gücümü yapıcı olarak kullanıyorum ve arzuladığım hayatı gözümde canlandırıyorum.

Bütün düşlerim harika bir biçimde gerçekleşiyorlar!

8

KENDİNE GÜVEN NASIL OLUŞTURULUR

Kendine güven, aklın kesin bir inanç ve güvenle büyük ve gurur verici işlerde kullanımıdır.
ÇİÇERO

Hepimiz kendine güvenin gerekliliğini biliyoruz. Bugün birçok kulüp, dernek, birlik faaliyet göstermekte. Bunların hepsi bireyin güven duygusunu geliştirme ihtiyacından kaynaklanıyor.

Fakat acaba kendilerine güvenlerini yitirdiklerini söyleyen insanlar hep aym şeyden mi söz ediyorlar? Bazıları topluluk önünde konuşacaklarında güvenlerini yitirirler. Bazılarının araba kullanmak konusunda kendilerine güvenleri yoktur. Don Blanding konuşmacı kürsüsünde evindeymiş gibi rahatken, araba kullanma konusundaki yeteneğine güveni yoktu. Ty Cobb beyzbol sahasında güvenli ve rahatken insanlar önünde konuşmaktan korkardı. Bu örnekler açıkça gösteriyor ki bir alanda güvenli olan insan başka birinde aynı güvene sahip olamayabiliyor. Bazıları sporda kendilerine güvenemezler, bazıları da insanlarla ilişkilerinde güvensizdirler. Şu ya da bu şekilde çoğu insan bazı alanlarda güvensizdir.

UTANGAÇLIĞI YENMEK

Dikkatler bir kişi üzerinde yoğunlaştığında o kişi huzursuz olur. Yoğun ilgi ve dikkat, kişinin cesaretini kırar, însan kendisini, davranışlarını gözlediğinde, kendisi hakkında bilinçli olduğunda, kendisine güvenini yitirir. Kişiye eleştirel gözlerle bakılması onun dengesini yitirmesine ve sınırlamalarının farkına varmasına neden olur. Korku ortaya çıkar. Korku kendini koruma içgüdüsüyle geliştirilen bir duygudur. Başkalarının gözünde başarısız olmamak için sanatını sürdürmekten vazgeçen yetenekli müzisyen veya ressam buna bir örnek. Korku, yapılmaması ve söylenmemesi gereken şeyler yaptırır ve söyletir; rahat ve dengeli olmak gerekirken tam tersi duyguları hissettirir. Herkes bu duygudan kurtulmak, böylece başı yukarıda, güvenle ve huzurla yoluna devam etmek ister.

KARANLIKTA ISLIK ÇALMAK

Kendine güvenle kendini beğenmek arasında çok büyük fark var. Güven, hayat hakkındaki emniyet duygusudur, kişinin her durumda kendisine güvenebileceğini bilmesidir. Kibir veya kendini beğenmişlik ise başkalarını, aslında sahip olmadığı kendine güven duygusunun varlığına inandırmaya çalışmaktır. Aslında güvensizdir ve karanlıkta ıslık çalmaktadır. Böyle birisi sadece utangaç, sıkılgan olan insandan çok daha güvensizdir.

BAŞARISIZLIK KORKUSU

Kişinin kendine güvenini yitirmesine neden olan korkulardan biri başarısızlık korkusudur. Her insan başarılı

olmak ister. Başarmaya duyduğu aşırı istek yüzünden yarış sırasında başarısızlığa uğramasına neden olacak bir olayın ortaya çıkacağı korkusuna kapılan atleti ele alalım. Bu başarısızlık korkusu atleti iki ayrı şekilde etkileyebilir; başarıya ulaşmak için daha da itilim duymasına neden olur ya da kendisini bu korkuya kaptırıp güvenini yitirir. O zaman da yeteneği kaybolur gider.

Birkaç yıl önceki bir golf maçını hatırlıyorum. Büyük turnuvanın son günüydü. Her vuruş büyük bir para ve prestij demekti. Önde olan oyuncu, yapacağı en ufak hatanın nelere malolacağının bilincindeydi. Oyun ilerledikçe gerginliği artıyordu. Yöntemli bir oyun oynadığından oyunu kazanacakmış gibi görünüyordu hâlâ. Onaltıncı çukurda heyecan doruğa ulaşmıştı. Müstakbel şampiyonumuzun uzun bir vuruş yapması gerekiyordu. Vuruşa konsantre olmaya çalışıyordu. Vuruş çizgisi, topun çim alandaki hızı, sürtünme etkisi, her şey kontrolü altındaydı. Atışı adeta ezbere yapabilirdi. Vuruşunu yapmak üzere golf sopasını kaldırırken birden yanındaki, o sırada çalıştırılan kamerayı fark etti. Adam aniden irkildi. Hayatımda onun kadar şaşırıp sersemleyen birini görmedim. Kamera dikkatini çekene kadar, insanların her hareketini izlediğini düşünmemişti. Olduğu yerde kalakaldı, atışını yapamadı.

Sonunda topa vurmayı başardı, ama sanki artık aynı oyuncu değildi. Çünkü birden benlik bilincine varmıştı. Turnuvayı bitirdi, ama kazanamadı. Neden? Çünkü kendisinin farkına vararak güvenini yitirmişti. Başarısızlık korkusu kaplamıştı içini. Atışı yapamazsa neler olacağını düşünmeye başlamıştı. Ve birçok atışı kaçırdı. Korktuğu başına gelmişti.

ALAYA ALINMA KORKUSU

Başka bir korku da, komik görünme korkusudur. Birçok

kişinin kendine güvenini yitirmesine neden olur bu. Hepimiz dengeli görünmek isteriz. Komik değil kendinden emin görünmek isteriz. Kombinezonunun görüneceğinden korkan kız, günün sonunda korktuğunun başına gelmiş olduğunu görünce kızarır. Spor kıyafetle gittiği partide herkesin üzerinde smokin olduğunu gören adam yıllar sonra bunu hatırladığında kendine güveni sarsılır, "Ne gülünç duruma düşmüştüm!" diye düşünür. Hayatımız boyunca küçük şeyler yüzünden komik duruma düşeriz. Birden dikkatler üzerimize çevrilir, kendimizin farkına varır, kızarır, kekeleriz.

"ŞU ADAM BANA VURDU!"

işte başka bir korku daha: incitilme korkusu. Ego çok duyarlıdır ve hep incitilme arar, kendisine zarar verildiğini düşünür. Bir arkadaşım şöyle bir hikâye anlatmıştı: Öğle yemeği için o küçük yerlerden birine gitmiş. Dar koridorda yürürken nasıl olduysa ayağını koridora doğru hafifçe uzatmış olan bir kadına takılmış. Özür dilemek için geri döndüğünde kadının "Bu adam bana vurdu!" diye şikâyet ettiğini duymuş. Arkadaşım özür dilemiş ve oturacağı yere doğru yürümeye devam etmiş. Kadın uzunca bir süre "Zaten insanlar hep beni itip kakıyorlar!" diye yakınmaya devam etmiş. Böyle kişilerin kendilerine güvenlerini yeniden kazanmaya ihtiyaçları vardır.

Ego uzun yıllar sonunda geliştirdiğimiz dış benliktir, kişilik benliğidir, ingilizce'de kişilik anlamındaki "personality" kelimesi Latince'de maske anlamında kullanılan "persona" kelimesinden gelir. Kişiliğimiz, gerçek olduğuna inanmalarını ümit. ederek insanlara gösterdiğimiz maskemizdir. Kimsenin o maskenin ardına bakıp da o güvensiz küçük insanı görmesini istemeyiz. Bu yüzden ego ya da kişilik maskemizin düşürüleceği endişesiyle, onu korumak için hemen her şeyi yaparız

REDDEDİLME KORKUSU

Başka bir korku da reddedilme korkusudur. Genç bir kıza birlikte çıkmayı teklif edecek utangaç genç çocuk buna klasik bir örnektir. Kızarmış, kekeliyor, utanmış ve benlik-bilinçli, akıcı konuşamıyor, acınacak durumda. Bize komik gelen bu olay onun için hiç de öyle değil. Reddedilmekten müthiş korkmaktadır. Bu durumda kendine güvenini tamamen yitirmiştir. Reddedilme korkusu, hayatın birçok alanında karşımıza çıkar. Bazı insanlar arkadaş sahibi olmaktan korkarlar ve reddedilme olasılığından korunmak için yalnız bir hayat yaşamayı yeğlerler.

Psikologlar bu reddedilme korkusunun, evlilik ilişkilerinin en önemli sorunlarından biri olduğu sonucuna varmışlar. Eşlerden birisi bu korku yüzünden tüm benliğini tam olarak evliliğe veremiyor, arada hep bir engel oluyor, tyi bir evlilikte eşlerin yüzde yüz katılımı gerekir. "Senin sevgini ve kendini bana adamanı istiyorum, ama ben sana bunları veremeyeceğim; çünkü zarar görebilirim" gibi bir tavır yanlış olur. Çoğu evliliklerde karşılıklı olarak, ancak yarı yarıya bir katılım var, bu tür bir katılımda kendini korumaya dayanan bir yarışmacılık söz konusudur.

ONAYLANMAMA KORKUSU

Çocuk kısa bir şiir öğrenir ve anne babasına okur. Eğer umduğu kadar memnun olmazlarsa, hele bir de eleştirirlerse çocuk hemen onaylanmadığı hissine kapılır, utanır ve kendine güvenini yitirir. Bu deneyimin anısı geleceğine de yansır.

Çoğunlukla ana babalar, çocuğun ulaşabileceğinden yüksek standartlar belirler ve çocuğun kendisini zorlamasına neden olurlar. Kekemelik genellikle aile tarafından istenen mükemmelliğin bir sonucudur; onaylanmama korkusuna dayanan utangaçlığın sonucudur.

Onaylanmama korkusu yalnızca çocuklara ait bir sorun değildir; her yaşta insan yaşayabilir bu korkuyu. Birçok insan, arkadaşları tarafından onaylanmama korkusu yüzünden becerilerini ortaya koymaktan kaçınır. Bu korku, insanların orijinal düşüncelerden uzak durup çoğunluğun düşüncelerine körü körüne bağlanma eğilimini açıklıyor. Bugün uygarlığımızda, "normal" olma isteği neredeyse fetiş haline gelmiştir. Sonunda insan düşünebilme yeteneğine olan inancını yitirir; gazete kutsal kitabı, arkadaşlarının onayı ise en büyük amacı olur. Böylece gerçek kimliğini kaybeder.

Bu, alkoliklerin de temel problemidir; iyi bir dost olabilmek, arkadaşları tarafından onaylanmak için içerler. Böylece başlangıçta, aslında""istemedikleri halde içerler. Daha sonra ise egolarını desteklemek için bir ihtiyaç olur içki. Onaylanmama korkusu, kendine güveninin kaybolmasına neden olur. Alkol onlara yanlış bir güven kazandırır.

İSTENMEYEN SONUÇLARLA KARŞILAŞMA KORKUSU

İstenmeyen sonuçlarla karşılaşma ve bunların üstesinden gelememe korkusu yüzünden riskli işlere girmeye cesaret edemeyen birçok insan tanıdım.

San Francisco'da çok büyük bir firmanın yöneticisi olan birini tanımıştım; çok başarılı bir yönetici ve herkes tarafından sevilen bir insandır. Şirket yeni bir işe gireceği zaman büyük bir panik yaşardı. Üzücü olan şey, şirket zaten o kadar zengindi ki panik yapmaya hiç gerek yoktu. Yeni bir iş daha almalarının da hiç önemi yoktu bu yüzden. Buna rağmen dikkatini yeni bir iş almaya çevirdiği zaman farklı bir insan oluyor, kendisine güvenini yitiriyordu. Ondan ona gidip,"Bunun nasıl yapılması gerektiğini düşünüyorsun?" diye soruyordu. Onlar da, kendilerinden önce on-onbeş kişiye

aynı şeyi sorduğunu ve aynı belirsizlik duygusuyla daha nicelerine soracağını bilmeden iyi niyetle tavsiyelerde bulunuyorlardı. Bir gün tam böyle bir işin ortasında canına kıydı. İstenmeyen sonuçlarla karşılaşma korkusu bu kez onu intihara sürükleyecek kadar yenik düşürmüştü.

NEYE GÜVENİYORUZ?

Buraya kadar, kendine güvenin eksikliğinden söz ettik. Gördük ki kendine güvensizlik, her şeyin sınırlı insan benliğine bağlı olduğunu düşünmekten kaynaklanıyor. Peki bunun zıddı nedir? Bu, "Kişiliğinize mi yoksa Ben'e mi inanıyorsunuz" sorusuna vereceğiniz yanıta bağlı. Güvenimizi neye bağlıyoruz? Güvenin insanın sonradan edindiği kimlikte veya küçük benliğinde nasıl bulunacağını söyleyemem. *Bu, insanlarla mümkün değildir, ama Tanrı'yla her şey mümkündür.* (Matta 19:26). Gerçek kendine güven Tanrı'ya, Ben'e güvendir, içimizdeki Mutlak Güç'e güvendir.

Güvenmemiz gereken bu Ben nedir? Tüm yanıtları bilen, karşılaşacağımız her sorunla yüzleşebilecek olan Sınırsız Zekâ'dır bu. Bizi korumasız, savunmasız bırakmayacak Sevgi'dir; her seferinde bizi kurtarmaya gelen ve zarar görmemize izin vermeyendir. Yapmamız gereken her şeyi yapacak güç olarak hayatımıza giren, Her Şeye Kadir Güç'tür.

Ben'e güveni oluşturmak için atılması gereken ilk adım kendi küçük benliğimizi yoldan çekmektir. İsa bu gerçeği idrak ettiği için *Ben kendim hiçbir şey yapamam,* demişti. O, Ben'e gerçekten güvenen bir varlıktı. Şeytanlara meydan okuma cesaretini gösteren, hastalıklara şifa veren, bir sürü insanı doyuran, ölüyü bile dirilten bu adanı *kendi başına hiçbir şey yapamayacağını* kabul ediyor. İsa içindeki, kendisinden daha büyük bir Güç'ün tüm bunları yaptığını biliyordu.. İsa, Bene- güveniyordu; çünkü içindeki Güç için imkansız

diye bir şey olmadığını biliyordu. İnsanlar için imkânsız vardır. Kendi gücümüz ve zekâmız mücadele etmek için yeterli değil; tüm Güç ve Zekâ'nın Kaynağı olan Tanrı'ya gitmeliyiz. Evet, ben insan benliğimle hiçbir şey yapacak güçte değilim; içimdeki Zekâ yapar her şeyi.

GÜVEN KAZANMANIN BİR YOLU VAR

Nasıl güven oluşturabilirsiniz? İlk ve en önemli şey: Her şeyin içimizden geldiğini bilmek zorundayız. *Güç ve Erdem* Tanrının'dır. Bizler bu Güç'ten ayrı değiliz. İsa'nın dediği gibi, *cennette* (içimizdeki) *ve dünyada* (dışsal tezahür) *gerekli olan Tüm Güç bana verilmiştir.* Cennetteki (hayatın görünmeyen yanı) ve dünyadaki (dışsal tezahür) her şey, İsa'nın *Baba* dediği tek Kaynak'tan gelir. Yediğimiz her şey, görünen tezahüre dönüşmüş Oz'dür. (Frekansı düşürülerek katı maddeye dönüşmüş Düşünce.) Ciğerlerimize çektiğimiz hava, bizi saran ve güç veren Oz'dür. *Yaşamamızı ve hareket etmemizi sağlayan Oz'dür.*

KENDİNE GÜVEN BİRÇOK ALANDA UYGULANABİLİR

Topluluk önünde konuşmayı ele alalım; hitabet, kayda değer bir Ben'e güven gerektiren bir sanattır. İsa havarilerine, İncil'den vaazlar vermek ve hastalara şifa götürmek için gittikleri yerlerde konuşmacı kürsüsüne çıkmadan önce ne söyleyecekleri üzerine derin derin düşünmelerine gerek olmadığını, Oz'e güvenirlerse öz'ün onlara ne anlatmaları gerektiğini söyleyeceğini belirtti. Böyle düşününce benlik-bilinci ortadan kalkar ve gerçek Ben'e güven onun yerini alır. İnsanın iyi teknikler öğrenmek için çalışması ve pratik yapması gerekliği doğrudur. Konuşulmak istenen konular hak-

kında araştırma yapıp aazırlanmak gerekir. Bunlar atılması gereken insani adımlardır; fakat endişeye kapılmamak gerekir. İlham, Güç ve Zekâ içinizde saklıdır.

İşte, evde, okulda, nerede olursa olsun yaptığımız her şeyde Hayat'ı ifade ettiğimizi ve bu Hayatın Sonsuz ve Mükemmel olduğunu anlamalıyız. İfade ettiğimiz bu Hayat tüm Hayat'la birdir; bundan dolayı insanla Tanrı arasında veya insanla insan arasında ayırım yoktur.

Parmaklarından müzik akan piyanist, Yaratıcı Düşünce'yi dile getirmek için kalemi tutan yazar, ikisi de kendi açılarından güzelliği ifade ederler. "Tüm yazılanlar, yapılanlar ve sahip olunanlar Tanrı'nın lütfudur," diyor Emerson. Evet, amaçladığınız kariyer için çalışmak, pratik yapmak ve hazırlanmak gerekir; ama çalışan insan, Evrensel Akıl'ı kullanır. Onun vasıtasıyla ifade edilen Sınırsız Zekâ olmadan çalışmak olanaksızdır. Asıl büyüklük ve Tüm İlham, küçük benlik yoldan çekilip Yüce Ben parladığmda gelir.

KORKUYU SAFDIŞI ETMEK

Tanrı Sevgi'dir; Öz'ün kendinden verdiği şeydir; her yerdedir, yarattıklarıyla ifade edilir. Bu Gerçek Sevgi, korkuyu safdışı eder. Bu Sevgi'yi anlamazsak kendimizi Hayat' tan ayrı hissederiz; acımasız ve yarışmacı bir dünyaya karşı tek başımıza mücadele vermek zorunda kalırız. Ben'e güven, içimizdeki Ben'e güvenmek demektir. İçimizdeki Güç ve Zekâ' ya inanırsak her şeyi yapabiliriz.

KİM BİZE KARŞI OLABİLİR

Hepimizin içindeki gerçek Ben, her şeyi yapabilecek güçteki Tanrısal yan imizdir. Bu sevimsiz ve acımasız dünya-

da savaşarak ümitsizce mücadele etmek zorunda değiliz. Gücü sınırlı olan insana bağımlı olmak zorunda değiliz. Asla yalnız değiliz, sonsuzluk her zaman bizimle. Bütün dünya bize karşıymış gibi görünebilir, ama *Tanrı bizimleyken, kim karşımızda yer alabilir.* (Isaiah 2:22) Her zaman içimizdeki Güç'e dönüp yardımını isteyebiliriz. İçimizdeki Mutlak Güç' ün sınırı yoktur. Sınırsız Zekâ bütün yanıtlan bilir ve onun yardımıyla vaaz verilebilir, harika bir konuşma yapılabilir, büyüleyici bir kitap yazılabilir. Benlik-bilinci, insan benliğine bağımlı olmanın, başkaları bizimle, yaptıklarımızla ilgili ne düşünecekler endişesine kapılmanın sonucudur. Ben'e güven ise hayal gücümüzü aşan şeyler başaran Güç'den kaynaklanır; her şeyi yapabilecek durumdaki bu Güç'e güvenmemiz gerekir.

MEDİTASYONLA KAZANILAN GÜÇ

Günde en az on beş dakikanızı Tanrı'nın büyüklüğü ve hayatınızdaki yerini düşünmek üzere meditasyona ayırın. Günlük sorunlardan uzaklasın, ilham verici ruhsal metinleri okuyun. Bu sırada gelen ilham verici düşünceleri tüm gün boyunca içinizde hissedin. Bu meditasyon periyodu, tıpkı işyerinizdeki amirinizle yaptığınız günlük toplantı gibi Kaynağınızla ilişki kurduğunuz zaman olsun. Böylece tam bir Ben'e güvenle istediğiniz hayatı yaşamaya başlayın. İçinizdeki gerçeğin Oz'ü, ihtiyacınız olan her şeyi öğretir ve yürümeniz gereken yolu size gösterir. İnsanın, Kaynağı'na mümkün olduğu kadar çok başvurmasında fayda vardır. Doğru yolu göstermesi için içinize dönün. Bir iki dakika gerekeni öğrenmek için yeterli olur. "Pekâlâ Baba, şimdi ne yapmalıyım?" deyin. Bir süre dinleyin; ilhamınızı aldıktan sonra artık güven ve coşkuyla yaşayabilirsiniz. *Tanrı'ya dönerseniz korunursunuz; sessizlik ve güven gücünüzün kaynağı*

olur. (Isaiah 30:15)

içimizden gelen emirleri dinlemeyi öğrenmeliyiz. Hazırladığımızdan farklı bir konuşma yapmaya yönlendirilebiliriz belki de. Yaptığımız ev, önceden düşündüğümüz, istediğimiz gibi olmayabilir ya da aldığımız elbise almayı düşündüğümüz elbise olmayabilir. Ama, içsel rehberimize güvenirsek sonuç her zaman iyi olacaktır; çünkü O hiçbir zaman bizi başarısız kılmaz ve yüzüstü bırakmaz.

İçimizdeki Hayat'ı sevmenin ve ona tam olarak güvenmenin önemini tam olarak vurgulayamıyorum. içinde bulundukları koşullardan ve dostlanndan korkmayı alışkanlık haline getirmiş insanlar için bunu anlamak oldukça zor görünebilir. Başkalarını geçmek için mücadele etmek, sürekli haklılığımızı kanıtlamaya çalışmak gibi yanlış dürtüleri terk etmeliyiz. Gerçek Ben'e güveni oluşturmak için tüm çabamızı içimizdeki Güç'e yöneltmeliyiz. Böyle yaparak korkularımızdan arınabiliriz; çünkü Tanri'nin Varlığı'nda korkuya yer yoktur. Hayata can veren coşku her zaman Ben'e güvene eşlik eder. İngilizce de "coşku, heyecan" anlamına gelen "enthusiasm" kelimesi Yunanca'da "Tanri'da" anlamında kullanılan "en theos" kelimelerinden gelir. Coşku ve heyecanla yaşarsak Tanrı'yla bütünleşiriz ve hiçbir şey bize zarar veremez, bizi yenemez. *Benim içimde olursanız ve benim sözlerim sizin içinizde olursa, istediğiniz şey size verilir.* (John 15:7)

Kendi kavrama gücünüze değil Tanrı'ya tüm kalbinizle inanın ve güvenin. Yaptığınız her şeyde O'nu görün ve bırakın o size yol göstersin. (Atasözü) Mutlak Güç'e, Sonsuz Sevgi'ye ve Zekâ'ya güvenerek huzur içerisinde istediğimiz hayata doğru ilerleyebiliriz. Ben'e güven ancak bu şekildi oluşturulabilir. Bu güveni kazandığımızda belalı egomuzu korumaya gerek kalmaz artık; böylece hiçbir şey kaybetmeyeceğimiz gibi çok şey kazanırız. Bu iç güvenliğini bir kez sağladık mı, güvenimizi asia kaybetmeyiz bir daha.

Tanrı'ya güvenmek insana güvenmekten çok daha iyidir. (Zebur 118:8) Aradığımız nedir aslında? Övgü ve yaltaklanma ile egonuzu beslemekse önemli olan, başarısızlığa, korkuya ve düş kırıklığına mahkûmsunuz demektir. Emerson'un "yağlanmış hiçbir şeyliğimiz" dediği şeyi kutsal devreden çıkarmadıkça, gerçek Ben-güvenine sahip olamayız.

KENDİMİZE, "ASLINDA NEYİ ARIYORUZ?" DİYE SORMALIYIZ

ihtiyacımız olan şey başkalarının bizi daha çok sevmesi değil, bizim onları daha çok sevmemizdir.

Gerçek Ben - güveni budur.

Yapmamız gereken, savaş korkusunu yaşamamak için ülkeler arasında barış sağlamaya çalışmak değil, kendi karmaşa içindeki benliklerimizde barışı, huzuru bulmaya çalışmaktır.

Gerçek Ben - güveni budur.

Dönek bir dünyanın takdirini kazanmak için çalışmamalıyız; İçimizdeki Tanrı'yı memnun etmek için harcadığımız çabada doyum bulmalıyız.

Gerçek Ben - güveni budur.

Başarılarımızla dünyayı sarsmanı gerekmiyor; başarısızlık nedir bilmeyen içimizdeki Oz'ün gerçek zenginliğine ulaşmalıyız.

Gerçek Ben - güveni budur.

BEN-GÜVENİ OLUŞTURMAK İÇİN ANAHTAR DÜŞÜNCE

İnsan için imkânsız vardır, ama Tanrı için her şey mümkündür. İçimizdeki Mutlak Güç her şeyi kolaylıkla ve kesinlikle yapabi-

lir. Mutlak Güç'ün benim vasıtamla konuşmasına ve benim için eyleme geçmesine izin veriyorum.

BEN-GÜVENİ İÇİN KENDİNİ-YÖNETME

Başarısızlıktan korkmaya son verdim. Artık hayatın saf hazzı için yaşıyorum.

İçimdeki Yaratıcı Güç'e inanıyor ve güveniyorum.

Sadece benim değil herkesin içindeki Tanrı'ya güveniyorum. Kimse beni reddedemez, çünkü tüm Hayat'la bütünleştim.

Hayatı neşe ve sevgiyle dolu olarak görüyorum.

Şu anda Hayat tarafından kabul edildim.

İçimdeki Ruh her zaman bana destek oluyor, huzur ve güven veriyor.

Nerede olursam olayım, ne yapıyorsam yapayım. Sonsuz Varlık benimle birlikte, benim içimde mükemmel haliyle yaşıyor.

9

İLK ADIM: KARAR VERMEK

Düşüncelerine hakim olamayanlar kısa zaman sonra davranışlarına da hakim olamazlar.

THOMAS WILSON

Kararlarınızı kira verir?

Tek gözünüz olsaydı, tüm bedeniniz ışıkla dolardı demiş büyük bir adam. James, her konuda tutarsız olan kararsız insanları, rüzgârla gidip gelen dalgalara benzetmiş. Karar vermek kadar bu kararlara sadık kalmak da önemlidir. Her dakika fikir değiştirirsek bilinçaltı ne yapacağını bilemez.

Psikojenezin nasıl çalıştığını gördük. Şimdi de kararlarımızda nasıl tutarlı olacağımızı öğreneceğiz.

KESİN KARARLAR VERMENİN ÖNEMİ

Tatile çıkmaya hazırlanan bir aileyi düşünelim. Baba işyerinden izin almış, para hazır, ama nereye gideceklerine bir türlü karar veremiyorlar. Baba "Balık tutmak istiyorum", anne "Dağlara çıkmak istiyorum", çocuklar "Disney-d'e gidelim" diyorlar. Günlerce tartışıyorlar ve bir karara .. amıyorlar. Ya da dağlara gitmek için yola çıkıyorlar, ama yarı yolda fikir değiştirip balık tutmak için göle gitmeye

karar veriyorlar; ama sonra çocuklar öylesine yaygara yapıyorlar ki ailede huzuru sağlamak için Disneyland'e gitmek üzere geri dönüyorlar. Bu arada, karar veremedikleri için tatil günlerini boşa harcıyorlar. Bu, karar vermeye çalışırken fikirlerin nasıl oradan oraya döndüğüne güzel bir örnek. Karar veremeyen insan hiçbir yönde yol katedemez.

Bilinçaltı sürekli olarak bilinçten gelen emirleri yerine getirir. Bilinçaltı bilinç tarafından inanılan her emre yanıt verir. Kararsızlık olursa, her dakika fikir değiştirilirse, bilinçaltı karmaşaya düşer. Bir emri yerine getirmeden yenisi gelir, ayak uydurmaya çalışır, ama yapamaz. Sadık bir hizmetkârdır, ama bu durumda ne yapacağını bilemez.

Kesin kararlar vermeyi öğrenmeliyiz, insana seçme hakkı verilmiştir. Kullanıp kullanmamak kendisine bağlıdır. Yanlış seçim yapmaktan korktuğumuz için seçim yapmaya çekinirsek bilinçaltının eli kolu bağlanır, çıkmaza girer ve hiçbir şey başaramaz.

KESİN KARARLILIĞA KESTİRME BİR YOL

Kati olmak isteyen insan, zihnini karar vermeye hazırlamalıdır her şeyden önce. Kendi kendinize "Şimdi bir karar veriyorum," deyin. Belki bu karar, karar vermeyi ertelemek de olabilir, ama en azından bu duruma karar vermiş olursunuz. İçinizdeki rehberin, beklemenin daha iyi olacağını söylediği, "şimdi zamanı değil" dediği zamanlar olacaktır, ama bu kararsızlık denizinde yüzmekten çok farklıdır. Bize yol göstermesi için içimizdeki Bilgeliğe başvurduğumuzda o, neyi nasıl yapacağımızı söyler; doğru seçimi ve doğru zamanı bildirir. Önemli olan yol göstericiye güvenmek ve ona göre hareket etmektir. Yeşil ışık yandığında harekete geçmeye hazır olmalıyız. "Şimdi bir karar veriyorum" ilk adımdır.

BU İLHAM BANA NASIL GELDİ

Aralarında seçim yapılacak şeylerin aşağı yukarı eşit olduğu zamanlar vardır, hangisini seçeceğinize karar vermek zor olur. Bir keresinde böyle bir olay yaşadım. Buna tam bir ikilem diyemeyeceğim, çünkü böyle şeyleri dert etmemeyi ve üstesinden gelmeyi öğrenmiştim. Ama bir yol ayrımındaydım ve bütün yolların sonu çıkmaz sokaktı; hangisinden gideceğime karar veremiyordum. Birkaç seçenek vardı, ama hiçbiri doğru gözükmüyordu. Harekete geçmem gerekiyordu, ama ne yapmam gerektiğini bilemiyordum.

Böyle bir durumda çoğu kimsenin uykuları kaçar, arkadaşlarından tavsiyede bulunmalarını isterler, falcılara, medyumlara giderler. Bense oturdum ve meditasyona daldım.

KİŞİSEL FAKTÖR

Yapmam gerekenin, içimdeki Yüce Zekâ'yı benim adıma karar vermesi için yönlendirmek olduğunu anladım. Yaptığım meditasyon şöyle bir şeydi:

"İçimdeki Mükemmel Zekâ, yüce ve mükemmel Ben, seni, adıma karar vermek üzere yönlendiriyorum. Biliyorum ki sen, Her şeyi Bilen Evrensel Akıl'la bir bütünsün. Bu yüzden de en doğru kararın ne olduğunu biliyorsun." Sonra büyük bir rahatlık hissettim. Emirler gelene dek yapmam gereken bir şey olmadığını biliyordum. Neyi, nasıl yapmam gerektiği söylenecekti. Sonra, içimdeki bilge gerçekten de doğru yolu gösterdi ve beni kararsızlık içinde kalmaktan kurtardı.

BİZE GÜÇ VEREN DÜŞÜNCELER

Hayat düşüncelerle belirlenir. Halil Cibran'ın *Ermiş* adlı kitabında dediği gibi, "Çoğu acıları kendimiz seçeriz." Kendini-yönetme yoluyla tamamen yeni bir hayata başlama ayrıcalığı verilmiş bize. Fiziksel veya maddesel âlemin merhametine sığınmak zorunda değiliz. Sonsuzluğa girebiliriz, ama Tanrı bile bizim vasıtamızla çalışmadıkça bizim için bir şey yapamaz. Bize seçim yapmak için gereken güç verilmiş. Doğru seçim yapmak için içsel Rehber'e kulak vermeyi öğrenmeliyiz.

BÎR KARARLILIK ÇALIŞMASI

Kararsızlık denizinde yüzüp durmaktan kurtulmanın iyi bir yolu, kâğıt kalem kullanmaktır. Bir karar vermeniz gerekiyorsa, elinize kalemi kâğıdı alıp oturun ve çeşitli olasılıkları, verebileceğiniz değişik kararları ve bunların olumlu-olumsuz yanlarını yazmaya başlayın. Bu düşüncelerinizi bir düzene sokar. Bir olasılıktan öbürüne atlamadan biraz geriye dönün ve (Evrensel Akıl'a giriş ve çıkışınızı oluşturan) bilinçltmızdan doğru kararı vermeniz için size yardımcı olmasını isteyin. Unuttuğumuz bir ismi hatırlamak için kendimizi zorladıkça işimiz daha da güçleşir; bir an için rahatlayıp gevşersek birden hatırlayıveririz. Karar verirken de aynı şey geçerlidir.

Çeşitli olasılıkları yazıp bilinçaltmdan yol göstermesini istedikten sonra başka bir işle ilgilenmeye başlamalıyız (Kitap okumak, televizyon seyretmek, yürüyüşe çıkmak gibi). Birçok insan gece uykuya dalmadan önce bilinçaltindan yol göstermesini isteyip sabah ihtiyaç duyduğu yanıtla uyanır. Yanıt gelecektir, merak etmeyin. Ve bu yanıtın doğru olduğunu içsel olarak da hissedersiniz. Belki son anda yapacağınız şeyden vazgeçebilirsiniz; o zaman kararınızı da değiştirebilirsiniz, bunda bir sakınca yok. Hayat sürekli değişiyor, bu yüzden esnek olmayı öğrenmeliyiz; ama bu, insanı hiçbir yere ulaştırmayan kararsızlıktan çok farklı bir şeydir.

HAYATA NASIL HAKİM OLUNUR

Bilinçaltı, duygulara karşılık verir. Birçok emri duygularımızla veririz. Hayatımızla ilgili duygularımızla. Kararlılık da bir duygu meselesidir. Kendinizi huzursuz ve güvensiz hissetmekten vazgeçin. Her problemin bir çözümü olduğunu ve bu çözümleri, yanıtları bulabileceğinizi bilin. Hayat, sabah kalktığımız andan gece uykuya dalıncaya kadar yaptığımız seçimlerden ibarettir. Yumurtayı nasıl yiyeceğimize, hangi kravatı takacağımıza," ne tip tavırlar takınacağımıza karar veririz. Gördüğümüz ve yaşadığımız her şey bu seçimlerin, kendimizle ilgili inançlarımızın sokucudur. Kendimize güven duyup duymayacağımız bize bağlıdır. Hayata nasıl yaklaşacağımız bize bağlıdır. Şairin dediği gibi, "kaderimizin efendisi, ruhumuzun kaptanıyız." Bunu anladığımız zaman, Tanrı tarafından bize verilen hakimiyete sahip oluruz. Sadece kendini-yönetme yoluyla hayatımıza hakim olabiliriz. Bir kez kontrolü ele geçirdik mi, artık karar vermek kolaylaşır.

Bir gemi Doğu ya gider, biri Batı ya.
Esen aynı rüzgârla;
Hangi yöne gidileceğini belirleyen
Rüzgâr değil, yelkendir.

Ella Wheeler Wilcox

Yelkeni biz ayarlarız ve gitmek istediğimiz yere yöneli-

riz. İşsiz bir adamı düşünün. Bir yol ayrımında olduğunu düşünüyor, ama ne yöne gideceğini bilemiyor. "Bir iş bulana kadar karar veremem" diyor. Her düşüncesi, işsizliğine ve her şeyin boş olduğu hissine katkıda bulunuyor. Atması gereken ilk adım, iyi bir iş bulmaya karar vermek. Bilinçaltına, "Gelecek bir tarihte iş bulacağım" emrini vermeyi sürdürürse, bilinçaltı onun için hiçbir şey yapamaz. Yarın asla gelmez, yarın daima yarındır, "iş sahibiyim. Benim için uygun bir iş var. Çalışmaya karar verdim ve işi nerede bulabileceğim gösterildi bana" demeye başlaması gerekiyor. Şimdi bilinçaltının üstünde çalışacak bir şeyleri oldu ve tüm Hayat bu kararı gerçekleştirmek için çalışmaya başlayacaktır. Kendimiz hakkındaki inancımız, bilinçaltına verdiğimiz emirdir. Bir insan, işsiz olduğunu düşündüğü sürece işsizlikten kurtulamaz.

Sağlık, arkadaşlık, bellek ve hayatımızın diğer yönleri için de aynı şey geçerlidir. Başkalarına ve kendisine sürekli olarak hasta olduğunu, acı çektiğini, mikroplara karşı hassas olduğunu söyleyen insan kendisini her zaman rahatsız, halsiz hisseder. Öte yandan çok sağlıklı olduğunu, hayatında bir kez bile hastalanmadığını söyleyip övünen insan sağlık ve kuvvet abidesi olur. Bazıları aradıkları arkadaşı bulurken neden diğerleri yalnız bir hayat sürerler? Bazıları istedikleri her şeyi hatırlarken neden diğerlerinin belleği kötüdür? Hayat insanlara farklı muamele etmez; biz bilinçaltımıza verdiğimiz yanlış emirlerle başarısızlığı, mutsuzluğu seçeriz. Kararlı bir şekilde hayatımıza hakim olmak kendi ellerimizdedir.

KARAR VERME KONUSUNDA KENDİNİ-YÖNETME

Ben kararlı bir insanım, içimdeki Bilgelik sayesinde akıllıca seçimler yapabilirim. İçimdeki zekâ benim için doğru

olanı bilir ve seçim yapmamda bana yol gösterir. Bilinçaltım Evrensel Akıl'la bütünleşmiş durumda, o yüzden tüm Hayatın benimle çalıştığından eminim. Evrensel Akılda benim için mükemmel bir plân var, almak için aklımı açarsam bana verilecek. Şu anda içimden gelen kusursuz yanıtı kabul ediyorum. İçimdeki Bilgelik benim için karar veriyor. Bu kararlara güveniyorum. Doğru yolda sakin ve güvenle ilerliyorum.

10

KENDİNİ-YÖNETME REFAH GETİRİR

Düşündüğünüz, inandığınız ve güvenle beklediğiniz her şey mutlaka gerçekleşir.

Gerçek refah, Hayatın Bolluğu'nu fark etmektir. Böyle bir idrak göreceli olarak her şeyi kapsar, ingilizce'de zenginleşmek anlamına gelen prosper kelimesi aynı zamanda *ilerlemek, başarmak, yolunda gitmek, olumlu ve arzulanan sonuçları deneyimlemek* anlamına gelir. Her insanın kendine has bir refah, zenginlik ölçüsü vardır. Bu yüzden, para kazanmak refah bilincinin yan ürünlerinden biri olmasına rağmen, refah sahibi olmak illaki büyük bir servete sahip olmak demek değildir. Gerçek zenginlik, refah Mutlak'tır; oysa parayla ilgili zenginliğin dereceleri vardır. Gerçek refah içsel hakimiyetle başlar ki bu yaşamın her alanında zenginlik getirir. Doğru hareketi ve tam bir doyumu içerir. O zaman, aradığımız şey, içimizdeki Mutlak Gücün varlığının bilincinde olarak sahip olacağımız gerçek refah bilinci ve içsel hakimiyettir. Bu bilinci geliştirirken beş temel ilkeyi dikkate almalıyız.

GERÇEK REFAHIN BEŞ TEMEL İLKESİ

1. Tanrı'nın bize duyduğu Sevgi kişiye, yere, şarta ve ortama bağlı değildir.

2. Kendi kendimize koyduğumuz sınırlamaları ortadan kaldırıp Sonsuz'un bizde hüküm sürmesine izin vermek yine kendi elimizdedir.

3. Her insan sonsuzluğu kendi sözleriyle bireyleştirir.

4. Kural şudur: Düşündüğünüz, inandığınız ve güvenle beklediğiniz her şey mutlaka gerçekleşir.

5. Verdiğiniz ölçüde Hayat'tan geri alırsınız; Hayat'la bir bütünsünüz.

Bu beş ilkenin sağlamlığıyla ilgili hiçbir kuşkum yok. Bunlar üzerinde çalışır, bunlarla yaşar, uygular ve anlarsanız asla kaybetmezsiniz. Sonunda, sürekli artan bir bollukla kendini gösteren iç güvenliğine sahip olursunuz.

Unutmayın: *Düşünebildiğiniz, inanabildiğiniz ve güvenle bekleyebildiğiniz her şey mutlaka geçekleşir.*

Bu bir yaşam yasasıdır! Kim olduğunuzun önemi yok. Yasa kişiler arasında ayırım yapmaz. Kim olduğunuzu, geçmişinizi, ulusunuzu veya ırkınızı dikkate almaz. Bilinç yoluyla işler. Bu yüzden kendinizle ilgili inanabildiğiniz her şey gerçekleşerek deneyiminiz olur.

işte bahsettiğim şeyle ilgili bir öykü: Balıkçı üçüncü defa, oltaya takılan büyük alabalığı dereye geri fırlatır. Sonraki denemesinde serçe parmağından daha büyük olmayan bir alabalık çeker, sevinçle gülümseyip balığı sepete atar.

Yanında balık tutmakta olan adam daha fazla dayanamaz ve "Üç tane kocaman alabalık yakalayıp geri attın, sonra da bu küçücük balığa sevinip sepetine attın! Hiç anlamıyorum!" der şaşkınlıkla.

"Evet, ama tavam küçük" der beriki yanıt olarak.

Bazen böyle küçük bir hikâye büyük gerçekleri ifade eder. İnsanlar sürekli kendilerini ucuza satarlar, küçük görürler; çünkü yeteneklerinden habersizdirler. Kutsal Kitap'-

ta "balık", fikir anlamında kullanılır. Acaba kaç tane harika fikri düşüncelerinizde yer bulamadığınız için akıl denizine geri fırlattınız?

TANRININ SEVGİSİ KOŞULSUZDUR

Birçok insan hayatın kendilerine karşı olduğunu düşünmeyi alışkanlık haline getirmiştir. Oysa hayat bizi sever ve en iyisine sahip olmamızı ister. Havarilerden biri olan Paul, mektubunda şöyle yazmış: *Hayata uymayın: Aklınızı, düşüncelerinizi yenileyerek neyin iyi, kabul edilebilir, mükemmel ve Tanrı'nın isteği olduğunu kanıtlamaya çalışın.* Kitabın bu bölümünü hayattaki doğru yerimizi bulmakta yardımcı olması açısından, düşüncelerimizi yenileme konusuna ayırdım. Hayatımıza hakim olmamızı sağlayacak daha büyük bir bilinci oluşturacağız. Zenginlik nefes almak kadar doğaldır. Bizim için iyi olanı kabul edip zaten var olan gerçek benliğimizi ortaya çıkaracağız. Tanrı her zaman bizim için iyi olanı ister. Hiçbir şeyi bizden esirgemez. Biz kendimiz bizim için iyi olana kapılarımızı kaparız.

SINIRLARI KENDİMİZ KOYARIZ

Sokrat öğrencilerine şöyle demiş: "Tek bildiğim şey hiçbir şey bilmediğimdir." Bu Sokrat'a borçlu olduğum birçok fikirden biri ve bunu sizinle paylaşacağım.

Bir beyaz sayfa alın ve üzerine bir daire çizin. Büyük mü yoksa küçük bir daire mi çizdiniz? Bu sınırlı mı yoksa geniş, sınırsız bir bilince mi sahip olduğunuzu gösterir. Şimdi dairenin tam ortasına bir nokta koyun. Nokta, Evrensel Akıl'ın sonsuz alemindeki idrak noktanızı temsil eder. Siz kendi dünyanızın merkezisiniz. Daire sizinle yaşayan sonsuz

Hayat'a koyduğunuz sınırlamayı temsil eder. Çizdiğiniz dairenin büyüklüğü şimdi ilginç gelecektir. Bazıları küçücük bir daire çizerken bazıları tüm kâğıdı doldururlar.

Şimdi daireyi silin. Artık büyük ya da küçük olmasının hiçbir önemi yok. Geriye sadece nokta kaldı. Şimdi sınırı olmayan bir dairenin merkezindesiniz. Bu Sokrat'ın insan tanımıdır. *Sınırı olmayan bir dairenin merkezi.* Daireyi silerek dünyanızın sınırlarından kurtuldunuz ve Düşüncenin Sonsuz Hayatı'na girdiniz.

Sildiğiniz dairenin izine bakarak kendinize sorun: "Kendime koyduğum sınırlar nelerdi?", "Kendi kendime sürekli olarak 'olmaz' mı diyordum?", "Kendim için sınırlı bir geliri mi kabullenmiştim?", "Bazı şeyleri başarmak için kendimi yaşlı mı hissediyorum?" "Eğitim eksikliği, sınıf farklılığı, ırk ve çevre farklılığıyla ilgili sınırlamalarım, saplantılarım var mı?"

Şimdi daireyi silerken bu sınırlamaları da sildiniz. Noktaya bakarken, hayatın başka bir bölümünü arttırıp eksiltmeden sonsuz hayata bağlanabileceğinizi anlıyorsunuz. Her zaman hatırlayın, merkezdeki nokta sizi temsil ediyor. Çevresindeki sınırlar yüzünden sınırsız doğasını ifade edemeyen, ama şu anda bu sınırlardan kurtulmuş olan sınırsız bir varlıksınız. Kâğıttaki daireyi sildiğiniz gibi kendinizle ilgili düşünce ve inançlarınızı sınırlayan aklınızdaki daireyi de silebilirsiniz. Büyük ya da küçük, o sizin dairenizdi. Çevrenizdeki o sınırlan siz çizdiniz. Yalnızca siz o daireyi yıllarca, "Yapamam" gibi yargılarla kendinizi mahkûm ederek, sınırlayarak orada muhafaza ettiniz.

Ama şimdi daireyi sildiniz. Eski bir şarkıdaki gibi, "Beni içeri hapsetme!" diyorsunuz artık. Daireyi sildikçe sonluğu görüyorsunuz. Sizin göreviniz refahınızın eski sınırlamalarını ortadan kaldırarak daireyi silmekti. Şimdi sınırsız amaçlara doğru ilerleyebilirsiniz.

SONSUZLUK BİZİ SINIRLAMAZ

Sonsuzluk bizi asla sınırlamaz. "Her Şey Sevgi'dir ve her şey yasadır" diye yazmış Robert Browning. Sonsuzluk, istediğimiz her şeyi bize vermeye hazır ve isteklidir. *Düşünebildiğiniz, inanabildiğiniz ve güvenle bekleyebildiğiniz her şey mutlaka gerçekleşir.* Unutmayın, hayatın yasasıdır bu. Şimdiye kadar sınırlı, mutsuz bir hayatınız olduysa kendinizi gerçekten sevmediğinizden, kendinize ve sınırsız gücünüze inanmadığınızdandır.

Hayatımızı değiştirmek istiyorsak kendimizle ilgili alışkanlık haline gelmiş düşüncelerimizi değiştirmek yine kendi elimizde. Kendimizle ilgili düşüncelerimizi değiştirdiğimizde hayatımızın da değişeceği kanıtlanmış bir gerçektir. Dünya bizim düşüncemize uymak için değişecektir. Bu kadar basit.

O ZAMAN BİZİ SINIRLAYAN NEDİR?

Sonsuzluk zaten var. Onu yaratmak zorunda değiliz. Sonsuzlukla bir bütünüz. Sadece yanlış düşüncelerimizi değiştirmemiz gerekiyor.

Çadırının yerini genişlet ve oturduğun yerin sınırları genişlesin; esirgeme iplerini uzat, kazıklarını sağlamlaştır.

isaiah 54:2

Çadır geçici bir ikâmet yeri. Herkes geçici düşüncelerin sınırlarını zorlamalı. Sınırlama, Gerçek değildir; onu sürekli ikâmetimiz haline getirmemeliyiz. Orada zihinsel olarak kamp kurmuş olabiliriz, ama aslında bize göre değil o. Bizi hapseden eski sınırlamaları silip yeni, genişletilmiş bir düşünce yolu izlememiz gerekiyor.

Jules Verne, içinde insanla aya gönderilen bir uzay gemisi hayal etti. Wernher Von Braun ve arkadaşı Hans Friedrich aynı şeyi düşündüler ve bu fikrin gerçekleştirilebilmesi için plânlar hazırladılar. Dr. Von Braun, Dr. Friedrich ve diğerlerinin yardımıyla 1952'de uzay platformu, roket veya modülü için gerekli olan matematiksel denklemler, havalanma ve iniş için gerekli ayrıntılarla tüm projeyi ortaya koydu. Şimdi bu proje gerçekleşmiş durumda. Gereken adımlar kafada planlandığı şekilde atıldı. Dr. Von Braun ve yardımcıları çadırlarının (bilinçlerinin) sınırlarını genişlettiler ve bunun sonucundan bütün dünya yararlandı. Dr. Friedrich 1953'te projeyi bana kişisel olarak açıkladı ve aynı yıl Dr. Von Braun ve yardımcıları projeyi kâğıda dökerek "Mars Projesi" adı altında Illinois Üniversitesi Yayınları'na bastırdılar. Evet, proje yalnızca aya gitmekle sınırlanmamıştı.

ZENGİNLİKLE İLGİLİ ON BİR YANLIŞ İNANIŞ

İnsanları sınırlayan ve zenginlikten mahrum kılan on bir yaygın yanlış inanış vardır. Bunlar:

1. Zenginliğin şansa bağlı olduğunu düşünmek yanlıştır.

2. Zenginliğin yalnızca "para kazanma" yeteneğine bağlı olduğunu düşünmek yanlıştır.

3. Paranın kötü bir şey olduğunu düşünmek yanlıştır.

4. Zengin olmanın günahkârlık olduğunu düşünmek yanlıştır.

5. Cimriliğin erdem olduğunu düşünmek yanlıştır. -

6. Ekonomik sistemin hatalı olduğunu ve bu yüzden zengin olmanın imkânsız olduğunu düşünmek yanlıştır.

7. Zengin bir hayat sürmenin gelecek için para ve mal depolamak olduğuna inanmak yanlıştır.

8. Zengin olmaya layık olmadığımızı düşünmek yanlıştır.

9. Sefalette erdem olduğunu düşünmek yanlıştır.

10. Hayatın bize karşı olduğunu kanıtlamak yolunda kendimizi feda etmek yanlıştır.

11. Zengin olmak için kötü olmanın şart olduğunu düşünmek yanlıştır.

ZİHİNSEL BİR ENVANTER DÜZENLEMEK İÇİN ZAMAN AYIRIN

Kendinizi dürüstçe değerlendirip bu on bir yanlış inanış üzerinde biraz düşünürseniz, bunlardan bir kısmına sizin de sahip olduğunuzu görürsünüz. Kendinizi nelerle sınırladığınızı öğrenmekte fayda göreceğinizden eminim. Kendinizi hangi konularda küçük görüyorsunuz, ucuza satıyorsunuz? Hangi konularda kendinizi sınırlıyorsunuz?

Listenizi yalnız siz göreceksiniz, o yüzden dürüst olun. Düşündüklerimizi değerlendirirken bunları bir yere yazmak oldukça yararlı olur. Listeyi hazırladıktan sonra sizi sınırlamalarınızdan kurtaracak gerçeği almak üzere aklınızı açın. Yeni bir başlangıç yapmak için hiçbir zaman geç değildir. Seksen, hatta doksan yaşlarında gerçek güçlerini ortaya çıkaran birçok insan vardır. Kendi yanlış düşünme biçiminizden başka hiçbir şey sizi bağlayamaz. Şimdi yeni bir yaklaşımla başlıyoruz. Heyecan verici keşiflere hazırlanın.

ZENGİNLİK ŞANSA MI BAĞLIDIR.

Yaşadığımız evren bir yasa ve düzen evrenidir. Bu yüzden de belli şeyler yaptığımızda belli sonuçlar alırız. O zaman zenginlik nasıl şansa bağlı olabilir?

Zenginlik şansa bağlı değildir. Bilincimize ve Her Şeyin Kaynağı'yla kurduğumuz ilişkilere bağlıdır. Zenginlik Varolma Gerçeği'ni kabullenme isteğimize ve bunun günlük hayatımıza yansımasına izin vermemize bağlıdır. Ne zaman bir şeye ihtiyaç duysak bir boşluk oluşur ve bu boşluk ihtiyacın yerine getirilmesini sağlar. *Onlar sormadan ben yanıtlarım.* (Isaiah 65:24) İçinizdeki Öz, sizi ve ihtiyaçlarınızı bilir, onlara sahip olmanızı ister ve sağlar. Ne kadarını kabulleniyorsanız o kadarını tabii... Bu yüzden güçle ilerleyin, ihtiyaçlarınızı bildirin ve yanıtı almak üzere aklınızı açın. ihtiyaçlarınızın bilinç düzeyinde öğrenilmesini engellemeyin. Çoktan ulaşılmış gibi düşünün ve ulaşın.

Bir uranyum madeni bulup on iki milyon dolara satan adam şanslı görünür. Ama sekiz yıl sonra bu adam tüm parasını tüketip gırtlağına dek borca gömülürse zenginlik şansa bağlıdır diyebilir misiniz?

Genç bir adama üç milyon dolar miras kalır. Ne kadar şanslı değil mi? Üç yıl sonra tüm servetini harcamış bir alkolik olarak çıkıyor karşımıza. Zenginlik şansa mı bağlıdır?

Hayır, zenginlik şansa bağlı değildir.

ZENGİNLİK PARA KAZANMA YETENEĞİNE Mİ BAĞLIDIR

Zengin olmanın tek yolunun başkalarından para koparmak olduğuna inanan birçok insan vardır. Bu yanılgı bir anlamda hayatın kendisinden ayrı düşmektir ve bu tip insanlar tüm hayatlarını başkalarından aldıklarını koruyarak harcarlar. Ve bu onlar için bir yasa haline gelir. Ama hayat böyle değildir.

Önce Tanrı'nın alemini (iç huzuru ve yüce düzen) *ve onun doğruluğunu* (yasanın doğru kullanımı) *arayın, ve her şey size verilecektir.* Her şeyden kasıt nedir? Yiyecek, giye-

cek, barınak ve insanın ihtiyaç duyduğu her şey.

Yaşamın yasasını bir kez anladık mı her şey bilince bağlı bir düzende gelişir ve iyiliğimiz için başkalarıyla yarışmak zorunda kalmayız. İyiliğimiz başkalarına bağlı değildir. Yasayı kullanmamıza bağlıdır. Biri zengin olurken neden diğeri başarısız olur? Bazı şirketler sürekli büyürken neden bazıları yavaş yavaş kaybolup giderler? Bu bir bilinç meselesidir. Akıllı insan zenginlik bilinci oluşturur.

Geçenlerde 1889'da verilmiş bir vaazdan bir bölüm okudum:

"İnsan saklanamaz. Dağlarda dolaşan bir seyyar satıcı alabilir, ama dünya onu bir finans kralı yapmak için bulur çıkarır. Dünya kendisinden tüm bir kıtanın demiryollarını işletmesini talep ettiğinde Long island'dan lahana nakli yapıyor olabilir. Hak ettiği kariyer kendisine verildiğinde bakkallık yapıyor olabilir. Ve sonunda ülkedeki tüm yeşil petrol varillerinin iki ismi ve büyük bir şirketi bildirdiği gün gelir." (Dr. John Paxton).

İnsan bir fare kapanını bile diğerlerinden daha iyi yapıyorsa dünya onu bulur çıkarır. Bunu emerson'dan alman şu sözlerle daha iyi açıklayabiliriz:

"Eğer bir insanın diğerlerinden daha iyi satılık mısırı, odunu, tahtası veya domuzları varsa ya da herkesten daha iyi sandalyeler, bıçaklar, eritme kapları veya kilise orgları yapıyorsa, ormanların derinliklerinde dahi yaşıyor olsa tüm zor yollar aşılıp ona ulaşılır. Ve kişi "yasayı" biliyorsa, ıssız bir kulübede de yaşıyor olsa insanlar onu bulur çıkarırlar, insan bir enstrüman çalarak ya da şarkı söyleyerek, cennete hapsolmuş ruhları sarabiliyorsa; veya peyzajlar yapıp ilkbaharın ve sonbaharın tüm cazibesini yağlıboyalarıyla ifade edebiliyorsa ya da şarkıları veya mısralarıyla insanları rahatlatıp sarhoş edebiliyorsa, bu sırrın gizli tutulamayacağı kaçınılmaz bir gerçektir, ilk tanık ikinciye söyler ve insanlar beşer, onar, ellişer kapısına dayanırlar. (Ralph Waldo Emerson'un Günlükleri - Boston, 1909).

Sadece beceriksizler ve başarısızlık bilincine sahip olanlar başarılarını sigorta etmek için başkalarından bir şeyler almaları gerektiğine inanırlar.

PARA KÖTÜ MÜDÜR?

Para pis bir sözcük değildir! Kötü olan para değildir. İncil, *para aşkı tüm kötülüklerin kaynağıdır* der. Para zenginliğin kanıtıdır, takas için kullandığımız semboldür. Hayat Özü'nün dolaşımsal eyleminin bir parçasıdır. İhtiyaç duyduğumuz şeyleri takas etmek yerine para kullanıyoruz. Demek ki para kötü dersek giyecekler, yiyecekler, yaşadığımız ev de kötü demektir.

Hayır, kötü olan para değil, parayı *çok fazla* sevmek onu tüm iyiliklerin kaynağından önde tutmaktır. Bu hata, parayı tanrılaştırmak ve ona tapmaktan kaynaklanır.

ZENGİN OLMAK GÜNAHKÂRLIK MIDIR?

Bazı zenginler bu zenginliklerini başkalarının sırtından elde ettikleri için zenginlik günahkarlık gibi görünüyor olabilir. Gerçek şudur ki insan ihtiyaç duyduğu şeylere başkalarını zor duruma düşürmeden, kendi çalışması, çabası ve aklıyla sahip olabilir. Tarih zenginliğin eğitime, aile geçmişine, ırka, cinse değil, kişisel bilinçliliğe bağlı olduğunu kanıtlamıştır. Zengin olan insan kendisine ve dostlarına yardımcı olur ve Hayat'la uyum içerisinde yaşar.

CİMRİ VEYA YOKSUL OLMAK BÎR ERDEM MÎDİR?

Parayı hor görmenin manevi bir üstünlük olduğunu, yoksulluğun gerçek bir erdem olduğuna düşünen insanlar

vardır. Sanırım bu erdemleri birlikte ele alabiliriz. Belki de bu yanlış düşünceler, sade ve tutumlu bir hayatın gerekliliğine inanan büyük büyükbabalarımız tarafından kafamıza sokuldu. İster iki yüz yıl önce ister bugün olsun, kanımca bu öncülüğün biraz modernleştirilmesi gerekiyor. Yönetici enerjimizi boşa harcamamak için arzularımızı ve çabalarımızı kesin olarak belirlemeliyiz. Tutumlulukla cimrilik birbirine karıştırılmamalı. Kaybetme korkusu ve bu korkunun sonucu olan elindekini koruma isteği cimriliği doğurur. Bu yanlışa düşme eğilimi gösterdiğimizde, bunun eski düşman *korku* olduğunu anlamalıyız. Ne kadar büyük bir erdem olarak görülürse görülsün, cimrilik kaybetme bilincine dayanır ve sonuç olarak daha çok kaybedilir. Sahip olduğumuzu akıllıca kullanmak, onu artırmak için yatırımlar yapmak bir erdemdir; cimrilik değil.

"Çok şeyim yok, ama bundan gurur duyuyorum!" diyen insanlara rastlarız bazen. Yoksulluğun bir erdem olduğunu düşünme eğilimi dünyevi zevklerin günahkârlık olduğu ve bu hayatında zengin olan insanlann servetlerinin gelecek hayatlarında ellerinden alınacağı teorisinden kaynaklanır. Veya bu dünyada yoksul olan insanların cennette büyük mükâfatları garantiledikleri düşünülür. Bu kesinlikle doğru değildir. Bilinçlilik cennette de sahip olacağımız tek hazine, tek gerçektir. Bilinçliliğimiz düşündüğümüzden daha uzun süre bizimledir. Sonsuzluk çok uzun bir zamandır.

Yoksullukta hiçbir erdem yoktur. İnsanlar bilmeyerek "Tanrı bu güzel eve şimdi sahip olmamı istemedi" gibi sözler sarf ederler. Bu gerçek değil! Belki o anda siz istemediniz, belki o ev sizin için uygun değildi. Belki hâlâ sizin için daha iyi bir şey vardır. Tanrı'yı suçlamayın. Her şeyi *Tanrı'nın iradesine* bağlayan o eski tuzağa düşmeyin. Tanrı'nın iradesi sizin için, Tanrı'nın doğasıyla, özgürce akıtılan Sevgi ve paylaşılan Bollukla uyum içerisinde olmalıdır; bu yüzden

Tanrı'nın iradesi sizin için en iyi ve en doğru olan şeyler yönündedir. Seçim sizin. Bilincinizde kabullenebildiğiniz her şeye sahip olabilirsiniz. Yoksul olmak bir erdem değildir.

VAR OLAN EKONOMİK SİSTEMDE ZENGİN OLMAK OLANAKSIZ MI?

Bu düşünce çok eskilere dayanır. Eski Romalılar da başarısızlıklarını buna bağlamışlardı.

Ekonomik sistemi yermek sizi hiçbir yere ulaştırmaz. Neye direnirseniz o da size direnir. Fikir birliğine varırsak hayata uyum sağlarız. Sevgi ve zenginlik birbirini tamamlar. Dünyanın büyük cimrileri zenginleşir gibi görünürler, ama sevgiyi bulana dek en yoksul insanlar onlardır.

Şu an sahip olduğumuz serbest girişim sistemi herkese kendi zenginlik bilinci ölçüsünde zengin olmak için büyük fırsatlar sunmaktadır. Bir yaşam yasasından söz ediyoruz; bilinçlilik kazanacak ve hüküm sürecektir. Zenginlik bilincine sahip olan insan er ya da geç zengin olacaktır.

SİZİN İÇİN İYİ OLANI ALMAYA DEĞER MİSİNİZ?

Bazı insanlar zengin olmayı hak etmediklerinizi düşünürler. İnsanlara çok büyük olanaklar sunulmuştur, ama onlar değersizlik duygusu yüzünden bu fırsatlara sırt çevirmişlerdir. Bazıları derinlere yerleşmiş bu değersizlik duygusu yüzünden gerçekten başarısız olmak isterler. Kendimizi neye bağlarsak, ne olduğumuzu düşünürsek öyle oluruz. "Ben değersizim" diye düşünmek yerine "Ben sonsuz bir varlığım; Tanrı'nın sureti ve benzeriyim. Hayat en iyiye sahip olmamı istiyor ve ben de bunu kabul ediyorum. Tüm iyiliklere sahip olmayı hak ediyorum" demeye başlayın.

Tanrı'nin çocuğu olarak zengin bir yaşamı ifade edebilirsiniz. *Tanrı'nın sahip olduğu her şey sizindir.*

HAYAT GERÇEKTEN SİZE KARŞI OLABİLİR Mİ?

Ö zaman şu eski şehitlik kompleksi var demektir: Hayatın kendisine karşı olduğunu kanıtlamak zorunda olan insan. Sanırım hepimiz bir zamanlar böyle bir yaklaşım suçunu işlemişizdir. Bazen kökü derinde olan bir suç yüzünden gizli bir kendini cezalandırma arzusudur bu. Bazen çektiğimiz acılardan ana babaları, eşleri sorumlu tutma, başkalarını cezalandırma arzusudur. Bu tuzağa düşen insan kendisi için iyi olanı göremez ve sırf bahtsız olduğunu kanıtlayabilmek için iyi bir işi ya da yatırımı reddeder. Bu kapıyı zenginliğin yüzüne çarpmaktır. Sakının bundan. Bağışlayın ve unutun.

Değersiz olduğunuzu düşünüyorsanız bugünden itibaren bu süreci tersine çevirin. Tüm güzel şeylerin tadını çıkarmaya ve zengin olmaya hakkınız olduğunu düşünmeye başlayın. Kendini-yönetme sistemini doğru kullanarak siz de zengin olabilirsiniz.

Söz konusu yanlış inanışlar üzerinde epey uzun durduk; çünkü bunlar anlaşılıp ortadan kaldırıldığında zenginliğimize engel olacak birçok engeli ortadan kaldırmış oluruz.

Yanlış inanışlarımızı keşfetmek, onları yok etmenin, ortadan kaldırmanın en iyi yoludur. Zenginliği kabullenmemize engel olan şeylerden kurtulmanın en iyi yolu bu yanlış inanışları ortaya çıkarmaktır. Bu yüzden sözünü ettiğim on bir yanlış inanışı hafife almamanız konusunda ısrar ediyorum. Onlardan kurtulmaya yemin edin; zihninizde saklı düşmanlardır onlar.

Onlarla işinizi bitirip uzaklaşıp gitmelerine izin verdiğinizde zenginlik bilinci oluşturmak için gerekli olan beş prensibi tekrar gözden geçirin:

1. Tanrı'nın sevgisi her yerde mevcuttur ve kişiye, yere ve çevreye bağlı değildir.

2. Daireyi silin-sınırları ortadan kaldırın ve sonsuzluğun sizinle yaşamasına izin verin.

3. însan O'nun sözünü konuşarak Sonsuzluğu bireyleştirir.

4. Düşünebildiğiniz, inanabildiğiniz ve alabildiğiniz her şey mutlaka gerçekleşir.

5. Verin ki Hayat da size geri versin. Neden? Çünkü Hayat tek bir bütündür.

Şimdiye kadar diğerlerine zemin hazırlayan beşinci prensip için hazır duruma gelmiş olmanız lazım -*Verin ki hayat da size geri versin! dedi. Meleklerin Tanrısı. Eğer size cennetin kapılarını açmıyor ve nimetlerimi yağdırmıyorsam, bu onları almak için yeterli yeriniz olmadığındandır.* (Malachi:10).

Kendinizi tüm varlığınızla verebilecek kadar Sınırsız bir Kaynaktan beslendiğinizi hissedebiliyor musunuz? Bu ruhsal zenginliğin ve gerçek zenginlik bilincinin ölçüsüdür. Öğrendiğimiz her şeyi bu zemin üzerinde uygulamaya koyacağız. Henry Ford'un, J.C. Penny'nin, Andrew Carneige'in,. Robert La Tovrneau'nun, Colgates'in, George Romney'nin, Billy Cosper'in bu derece başarılı olmalarının bir rastlantı olduğunu mu sanıyorsunuz? Hepsinin büyük vericiler olduğunu, kazandıklarının % 10'dan % 90'a kadar bir kısmını Hayat'a geri verdiklerini göreceksiniz. Özgürce verdik mi Kaynağa güveniriz ve böylece bilincimizi, özgürce almaya hazırlarız.

GERÇEK **ZENGİNLİK İÇİN MEDİTASYON**

Asıl zenginlik ruhsaldır; tüm iyiliğin Tek Kaynağı'nın varlığından haberdar olmaktan kaynaklanan iç güvene ve ruhsal bilinçliliğin derecesine bağlıdır. Asıl zenginlik Varlığın bilincinde olunduğunu yansıtır; hayat şartlanndan ya da insanların düşüncelerinden etkilenmez.

Gittiğimiz her yere bizimle gelen ve başarısızhk nedir bilmeyen Kaynak, içimizdeki Bilge, bizim stoğumuzdur. *İşte bak, dünyanın sonuna kadar her an seninleyim.* Stok insanlara ait bir şey gibi görünebilir. Gerçekte hiçbir kanala bağlı değildir. Bir kapı kapanırsa bir diğeri açılır. Şimdi stoğumuzu sınırlamaktan vazgeçelim. Onun sonsuz bir Kaynak'tan geldiğini unutmayın.

KENDİNİZ İÇİN BİLİN:

İçimdeki Bilge benim stoğum, asla bitmeyen doğru ilham, üretici fikir ve rehberlik Kaynağım. Bu ilhamı ve rehberliği, ihtiyacım olanı ve fazlasını sunmak üzere serbest bırakıyorum.

KENDİNİ-YÖNETME

Ben zenginim. (Bunu yüzlerce defa, bilinçaltınıza yerleşinceye kadar düşünün). Yoksulluk ve kaybetme düşüncesine asla yer vermem.

Sınırsız Kaynak, ihtiyaç duyduğumdan fazlasıyla donattı beni.

İhtiyaç duyduğumda bana doğru fikirler gelir. Doğru Zaman'da doğru kararlar veririm.

Asla yalnız değilim. Yaptığım her şeyde benimle birlikte

çalışan Sessiz bir Ortağım var. O içimde ve günün her anında benimle birlikte çalışıyor.

Geçmişle ilgili pişmanlıklarım, şu an için korkularım, gelecek için endişem yok. Sınırsız bir Güç tarafından korunuyorum; İlahi Zekâ tarafından yönlendiriliyorum ve Seven bir Varlık'tan güç alıyorum. Her şey Mükemmel ve ben şükran doluyum.

11

İŞLER KÖTÜ GİTTİĞİNDE NE YAPMALI

Bugün, ördüğümüz kader ağına şekil veriyoruz.

WHITTIER

Hepimizin hayatında her şeyin kötüye gittiği zamanlar vardır; plânlar ters gider, umutla beklenen kârlar gerçekleşmez, hastalık ve kazalar günlük hayatın akışını aksatır. Böyle zamanlarda hepimiz dayanacak bir şeyler ararız, güvenebileceğimiz iç kaynaklar bulmaya çalışırız.

Geçen gün radyoda Kay Stevens'la yapılan bir röportajı dinledim. Şimdi, Kay Stevens'ı tanımıyorum, ama tanımak isterdim. Hepimizin tanımak isteyeceği tipte biri bu kadın. Hikâyesi de çok ilgimi çekti. Kay Stevens bir şarkıcı. Röportajda, daha önce Las Vegas'taki büyük otellerden birinde salon programları yaptığını söyledi. Büyük yıldızların program yaptığı büyük salonda sahneye çıkma şansına sahip olacağı günün hayalini kuruyormuş bir yandan da. Her gece kendi programını bitirdikten sonra büyük salonun temizlenmesini bekliyor, sonra da sahneye çıkıp şarkı söylüyordu. Dinleyicileri temizlikçilerdi ve onu dinlemekten hoşlanıyorlardı, o da onlardan hoşlanıyordu tabii. Her gece sesi büyük salonu doldururken o da, salonun insanlarla dolu olduğunu hayal ediyordu. Programın yıldızı olduğunu düşlüyordu hep.

Sonunda kontratı bitti ve Los Angeles'a geri döndü.

Bir akşam üzeri 5.45'de Las Vegas'taki aynı otelden telefon geldi; programın yıldızı Debbie Reynolds'un hasta olduğu, onun yerine 8.30'da büyük sahneye çıkması gerektiği söylendi. "Orada olacağım" diye yanıtladı. Telefon geldiğinde saat altıya geliyordu ve Hollywood'daydı. Çabucak işlerini halletmeye çalıştı. Önce kuaförünü aradı ve kendisini havaalanında karşılamasını istedi. Evini arayıp valizlerini hazırlamalarını, gelip alacağını söyledi; programda kendisine piyanoda eşlik edecek müzisyeni aradı ve durumu bildirdi. Kısacık sürede her şeyi ayarlamıştı. Ancak hava alanına gittiğinde Las Vegas'a tüm uçak seferlerinin fırtına yüzünden iptal edildiğini öğrendi. Birkaç dakika olduğu yerde kalakaldı. Dua ettiğini söylemedi röportaj sırasında, ama eminim etmiştir. Bir yolunu bulup oraya gideceğinden emindi ve asıl bu düşüncenin kendisi bir duaydı. Az sonra Bonanza Hava Yolları'ndan bir görevli, bir uçak kaldıracaklarını bildirdi. Uçağa bindiler. Kay hâlâ huzursuzdu. Bagajının uçakta olduğunu düşünüyordu. Kuaförü onun arkasına oturdu ve saçını yapmaya başladı. Sonra hostes geldi ve uçağın Las Vegas'a fırtınada güvenli bir iniş yapabilmesi için fazla ağırlık olmaması gerektiğini, bu yüzden bavulların uçağa alınmadığını bildirdi.

Elbiseleri, müzik aleti, güzel tuvaleti hava alanında kalmıştı; büyük salona girdiğinde olması gerektiği görüntüyü sağlayacak hiçbir şeyi yoktu. Evet, her şey kötü gidiyordu, ama bu onu yıldırmadı. Birden uzanıp uçak tutan yolcular için hazırlanmış kesekâğıdını aldı, çantasından bir kalem çıkardı ve söyleyebileceği şarkılarla ilgili bir program hazırlamaya başladı. Las Vegas'a 8.15 civarında vardılar. Polis refakatindeki bir araba onu bekliyordu. Çabucak otele götürdüler onu ve oraya vardıklarında "Senin sıran!" dediler. İşte oradaydı, saçında bigudiler, program için giyinmemiş. Siz ne

yapardınız? Aslında söyleyecek fazla bir şeyi yoktu. Plânları bir anda değişmişti.

Röportajı dinlerken bir yandan da düşünüyordum. *Evet başımıza ne geldiği değil, ona nasıl tepki gösterdiğimizdi önemli olan.* Hayatın sorunlarını nasıl karşılamaliyız? Karşılaştığımız problemlerden ders alıyor muyuz? Hepsinden önemlisi, Tanrı'ya ve kendimize güvenimizi oluşturmaya yardımcı oluyorlar mı? İşler yolunda gitmediği zamanlar kendi kendime şu telkinde bulunurum. Bu her duruma uyar. *İçimdeki çok güçlü Tanrı'nın Mükemmellik derecesinde doğru kararlarına engel olabilecek hiç kimse, hiçbir yer, hiçbir şart ve durum yoktur.*

Kay Stevens biliyordu ki gerçek benliğini ortaya koymasını engelleyebilecek hiçbir şey yoktu. Sahneye çıktı, orkestra şefine gitti ve "İşte numaralarım" dedi ve üzerinde numaralar yazılı kahverengi kesekâğıdını uzattı. Programa başladılar. Birkaç parçadan sonra piyanistin yanına oturdu ve o çalarken şarkı söylemeye başladı; bu arada kuaför de saçındaki bigudileri çıkarmaya başladı. Kay de sonunda hepsini birden seyircilere doğru fırlattı. Orada dokuz yüz kişi olduğunu ve hiçbirinin parasını geri istemediğini söylüyordu röportajda. Herkes memnun kalmıştı. Neden? Farklıydı, alışılmışın dışındaydı; gerçek benliğinin ifadesiydi, insanlar işin gösterişini değil özünü hissettiler ve bu cesur şarkıcıyla işbirliği yaptılar. Onu sevdiler.

HER ŞEY İŞBİRLİĞİ YAPAR

Aziz Paul Tanrı'yı (iyiliği) *sevenler için iyi olan her şey işbirliği yapar* demiş. Kendi içimizdeki ve birbirimizin içindeki iyiliği sevdiğimiz zaman, iyiyi karşımıza çıktığında tanır, anlarız. Başka birisi hayatın kendisini onda spontan bir biçimde ifadesine izin verdiğinde iyiyi tanırız. Herkes iyi için

işbirliği yapar, her şey iyi için birlikte çalışır. Kay hayatın kendisi vasıtasıyla akıp gitmesine izin verdi, plânlarındaki değişikliği güzellikle kabullendi ve herkes memnun kaldı. Hatta, program öylesine beğenildi ki bunu her programda tekrarlaması istendi. Hit oldu, çünkü panik yapmadı, egosunun ortaya çıkmasına izin vermedi. Hayatla birlikte aktı ve hayat ona güzel bir şekilde karşılık verdi. Kötü gidiyormuş gibi görünen şeyler gerektiği gibi karşılanırsa pekâlâ tebdil-i kıyafet etmiş nimetlere dönüşebilirler.

NİMET YA DA BELA

Başka biri aynı dersi başka bir şekilde verdi bana. Bu bir iş kurmak için on beş yılını harcamış bir adamdı. Sıkı çalışan, gayretli, sebatlı bir insandı. Ve ekspres otoyol açıldı. Yol açıldığında artık onun iş yeri sapa yerde kalmıştı, işler birden değişiverdi, işler bir gün yolunda giderken, ertesi gün tek bir müşteri bile gelmiyordu. "Ne yapmalıyım? Her şey kötü gidiyor" dedi bana. Plânlarının bozulduğunu anlatmaya çalışıyordu.

"işi ilk kurduğunda nasıl başarılı oldun?" diye sordum.

"Şey" dedi, "Sahip olduğum tüm deha ve yaratıcılığımı kullandım. Fakat bunu bir kez yaptım. Nasıl tekrarlayabilirim?"

"Aynı sorunu yaşayan birisi sana gelseydi ne derdin?" diye sordum.

Uzunca bir süre düşündü ve gülümsedi. "Şey" dedi, "Konuşmalarınızdan birinde yapılması gerekeni yapmak için içimizdeki Güce her an inanmamız, güvenmemiz gerektiğini söylemiştiniz. Bize küçük bir şiir verdiğinizi hatırlıyorum. Şöyle bir şeydi: "Hayat yardalarla zor, inçlerle kolaydır..." Doğru yanıtları bulacağımı bilir ve buna inanırsam bulabili-

rim. İşimde büyük kayıplarım olduğunu varsayalım, ama kaybettiğim sadece para. Ailem, sağlığım ve içimdeki Güç her an yanımda."

"Evet" dedim. "Hâlâ deha ve yaratıcılık sahibisin, Tanrı'nin mükemmel Hayatını hâlâ ifade edebilirsin."

İşler her ters gittiğinde Gerçeği kanıtlama ve hayatımızdaki Gücü gösterme fırsatına sahip oluruz. İnsanlar sorunlarını anlatmaya geldiğinde İsa hiçbir zaman şaşırmazdı. Doğuştan kör olan bir adama şifa verdiğinde havariler, "Kimin günahı yüzünden bu adam kör doğdu, kendisinin mi yoksa anne-babasının mı?" diye sordular. *Kimse günah işlemedi, Tanrı'nın gücü onunla ortaya koyulmalıydı,* dedi İsa. Deuteronomy'de de dendiği gibi, *Bela nimete dönüştü, çünkü Tanrı sizleri seviyor.*

Arkadaşım bunu kanıtladı. Sahip olduğu deha ve yaratıcılığı kullanarak başka bir yerde başka bir iş kurdu. Bugün eskisinden on kat daha fazla para kazanıyor. Expres otomobil yolu tebdil-i kıyafet etmiş bir nimete dönüştü. Problemi olumlu, yapıcı bir şekilde karşılamasaydı böyle olmayacaktı. Hayatın kendisine karşı olduğunu düşünüp yenilgiyi kabullenmedi. *Hayat bizimleyse kim bize karşı olabilir.* Hayat her zaman bizimledir.

Var olan koşullara neyin neden olduğu gerçekten önemli değil. Samanlık yanıyorsa yangını neyin başlattığının ne önemi var. Sorulması gereken soru, "Yangını söndürmek için ne yapmalıyım?" olmalı.

HER ZAMAN BİR ÇIKIŞ YOLU VARDIR

Kaymak kovasına düşen iki küçük kurbağanın hikâyesini çok severim. Kurbağalardan biri korkuyla doluydu ve derin bir aşağılık duygusuna sahipti. Kaymağın içinde yüz-

meye çalıştı, ama çok geçmeden vazgeçti. Kaymağın içinde nefes alamadı ve boğuldu. Öbür kurbağa ise bir yolunu bulup kovadan çıkacağını biliyordu. Boğulan arkadaşını seyrederken, "Bu benim başıma gelmeyecek!" dedi kendi kendisine. Sonra ön ayaklarını kovanın kenarına yerleştirdi ve arka ayaklarını çırpmaya başladı. Kısa zamanda altında bir tereyağı tabakası oluştu. Altındaki adayı hisseder hissetmez dışarıya atladı. Bu işin üstesinden gelmenin bir yolu olduğunu biliyordu ve haklı çıktı. Mücadeleyi göze aldı ve kazandı. Evet *ne olduğu değil, nasıl tepki gösterdiğimiz önemlidir.*

DANIEL SORUNUN ÜSTESİNDEN GELDİ

Aslan inindeki Daniel'in hikâyesi klasik bir örnektir. Daniel, Kral Darius'a çok yakındı. Darius ona saygı duyuyordu ve sarayında yüksek bir konuma getirmişti. Sadece Kral onun üstündeydi. Bu saraydaki diğer insanların onu kıskanmalarına neden oldu. Daniel'i tuzağa düşürmenin yollarını aramaya başladılar. Kraldan başka bir tanrıya tapanların bir aslan inine atılarak cezalandırılması yasasını Darius'a kabul ettirdiler. Kral arkadaşına nasıl bir kötülük yaptığının farkında değildi. İnsanların kendisini övmek, ona tapmak istediklerini düşünüyordu sadece. Bu egosuna hitap ediyordu. Yasa uygulamaya konulur konulmaz düşmanları Daniel'i yakın takibe aldılar. Daniel doğal olarak kendi tanrısına ibadet ediyordu. Kralın başka seçeneği yoktu. Gereken saygıyı ve sevgiyi göstermesine rağmen aslan inine gönderdi onu. Fakat emrini verirken "Sürekli hizmet ettiğin Tanrın seni kurtaracaktır" dedi. Sonra sarayına döndü ve geceyi oruç tutarak geçirdi. Sabah erkenden arkadaşının ne durumda olduğunu görmeye gitti. İncil'de kralın acıklı bir sesle Daniel'e şöyle seslendiği yazar: "Daniel, yaşayan Tanrı'nın hizmetkârı, sürekli hizmet ettiğin Tanrın seni aslanlar-

dan kurtarabildi mi?" Ve Daniel'in "Sevgili Kral, sonsuza dek yaşa. Tanrım meleğini gönderip aslanların ağzını kilitledi, bana dokunamadılar bile" dediğini duyduğunda sevincinden ne yapacağını bilemedi Kral Darius.

Bir aslan inine atılsaydık neler hissederdik acaba? Kendimize yeterince güvenebilir miydik, yoksa "Pes ediyorum, her şey benim aleyhime" mi derdik? Daniel kralın da düşündüğü gibi olayın üstesinden gelmeyi başardı, incil'de sözü edilen "Melekler", hizmetimizdeki Yüce îlham'ı temsil ederler, tçimizdeki Mükemmel Gücün varlığına güvenirsek başımıza hiçbir kötülük gelemez.

KADERİNİZİN EFENDİSİSİNİZ

Kadere inanır mısınız? Hayat oyununda bir piyon olduğunuza, ne yaparsanız yapın başarısızlığa mahkûm olduğunuza mı inanıyorsunuz? Yaşadığınız hayat size doyum sağlamamasına karşın koşulları değiştirmenin olanaksız olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Bu çeşit düşünceler bana öğle yemeklerini her gün birlikte yiyen iki yapı işçisinin, Bill ve Mack'ın hikâyesini hatırlatır. Her gün saat tam on ikide yapımı devam eden binanın gölgesinde oturup yemek kutularını açarlardı. Bir pazartesi günü Bill dikkatle sandviçini çıkardı ve içinde ne olduğuna baktı.

"Yine fıstık ezmesi!" dedi tiksinerek.

Mack hiçbir yorum yapmadan sandviçini yemeye koyuldu.

Salı günü Bill yine sandviçini araladı ve daha büyük bir kızgınlıkla "Yine fıstık ezmesi..." dedi.

Çarşamba günü aynı sahne tekrarlanınca Mack daha fazla dayanamadı: "Fıstık ezmesini sevmiyorsan neden karı-

na söylemiyorsun?" dedi.

"Bak" dedi Bill, "karımı bu işe karıştırma, sandviçimi kendim hazırlıyorum!"

Biraz saçma bir hikâye, kabul ediyorum, ama bazen aptal bir hikâye gerçeği ortaya koyabilir. Merak ediyorum kaçımız artık katlanamadığı şeylerden sırf yapabileceği başka bir şey olmadığını düşündüğünden dolayı kurtulamıyor. Kendimiz için ne çeşit "sandviçler" hazırlıyoruz?

NEDEN BİRİ BAŞARILI OLURKEN BİR BAŞKASI BAŞARISIZLIĞA UĞRAR

Emmet Fox'un "Yapıcı Düşünce Yoluyla Elde Edilen Güç" adlı kitabında şöyle bir bölüm var:

Şans diye bir şey yoktur. Hiçbir şey şans eseri olmaz. İyi ya da kötü, yaşadığınız her şey değişmeyen, kaçınılmaz yasanın bir sonucudur. Ve o yasayı yöneten de yalnızca sizsiniz. Hiç kimse size hiçbir zarar veremez, fakat çoğu zaman öyle görünür. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak bugünkü arzu ettiğiniz ya da etmediğiniz koşulları siz hazırladınız ve sonuç fiziksel sağlığınıza *ya* da bugünkü durumunuza yansıdı. Siz, yalnızca siz bunları ısmarladınız ve teslim aldınız. Kendiniz ve hayat hakkında yanlış düşünmeye devam ettiğiniz sürece aynı güçlüklerle karşılaşmaya devam edeceksiniz. Her tohumun kendi cinsinden meyve vermesi kaçınılmazdır ve düşünce de kaderin tohumudur.

Durup bunun üzerinde bir süre düşünelim. Yaşadığınız sorunlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bir adam hastayken diğeri neden sağlıklı? Bir adam iyi düzenlenmiş cazip bir evde yaşarken neden diğeri gecekondu mahallesinin kederli havasıyla yüz yüze geliyor?

Bazıları bu farklılıklardan ırk ayrımını sorumlu tutuyorlar, ama azınlıklardan olup da iyi maaş alan ve lüks bir yaşam süren birçok insan tanıyorum. *Bazıları* başarabiliyorlarsa diğerleri neden başaramasınlar?

Bazıları çok popüler olurken neden aynı geçmişe ve özelliklere sahip diğerleri hor görülüp dışlanırlar? Bir sürü iyi insanın neden mutsuz ve bunalımda olduğunu hiç düşündünüz mü? Birçok zeki entelektüel, neden mutsuz bir aile yaşamına ve doyumsuz kişisel ilişkilere sahiptir? Bilgi güçse neden bütün üniversite mezunları mutlu ve başarılı değiller? Bugün bir eğitim tanrısı yaratmak eğilimindeyiz. Eğitim tüm hastalıkların şifası olmuş. Ama gerçekte öyle mi? Gerçek şudur ki bazı üniversite mezunu insanlar herkese eşit şans sağlayan bugünkü sistemi mutsuzca protesto ederlerken, eğitimsiz ya da kendi kendini eğitmiş birçok insan başarının sırrını bulmuş görünüyor ve zengin bir yaşam sürüyor.

TÜM YAŞAM SİZİN HİZMETİNİZDE

Burada bir sır mı var acaba? Evet! Hayat aynasının önüne konan her şeyin bize geri yansıyacağını söyleyen bir yaşam yasası vardır; her sonuç için bir neden, her aksiyon için bir reaksiyon vardır; hayat toprağına ekilen her düşünce tohumu düşüncenin çeşidine göre meyve verir. Her şey kendi türünü tekrar üretir. Havuç tohumundan turp olmayacağı gibi başarısızlık düşüncesinin ürünü de başarı olamaz. Kendimiz hakkındaki inancımız, kaderimizi belirler. Dünya kendi değerlendirmemize göre muamele eder bize; ama daha önemlisi; yaşam yasası, sahip olabileceğimize inandığımız, kendimiz için kabullenebildiğimiz her şeyi şaşmaz bir doğrulukla bize geri verir -ne eksik ne de fazla.

"Pekâlâ" diyorsunuz "Doğru olduğunu varsayalım. Ne yapmam gerekiyor şimdi? Hayat boyu yenildiğimi ve insanların ve hayatın bana karşı olduğunu düşündüğümü kabul ediyorum. Belki yanlış tohumlar ektim. Ama onları nasıl kazıp çıkaracağım ve yeniden başlayacağım."

İşte bu harika! Yapabileceğiniz bir şey var. Bugünden başlayarak gerçekten yaşamak istediğiniz hayatı yaratmaya koyulabilirsiniz. Hiçbir şey size karşı değil. Tüm Yaşam hizmetinizde.

KADERİN MERHAMETİNE BAĞLI DEĞİLİZ

Olay şu, çok azımız kendimizi ve kaderimize yön vermekteki rolümüzü gerçekten biliyoruz. İnsanın hayatındaki en önemli an, kaderin merhametine bağlı olmadığını, düşüncelerinin, hayatın özünün sürekli onun içine akıtıldığı bir kalıp olduğunu anladığı andır. Gerçek şu, *inandığımız, kabullendiğimiz ve güvenle beklediğimiz* her şeye sahip oluruz. Bu hayat tarafından doldurulmak üzere elimizde tuttuğumuz kalıptır.

Bu büyük yaşam yasasını açıklamanın birçok yolu var. Bu ektiğini biçmek, neden-sonuç ve benzer benzerini çeker yasaları olarak da adlandırılabilir.

ZİHİNSEL EŞİTLİKLER

Edison başarısızlığı kabullenmeyi reddetti. Ampulü çalıştırmak için binlerce yol denedikten sonra: "Çalıştıramamanın binlerce yolunu keşfettik" dedi. Bildiğiniz gibi sonunda başardı. Edison başarının zihinsel eşitliğine sahipti. Başarısızlığı kabullenmeyi reddetti. Zihinsel eşitlikler düşünce 'mosferi oluşturan düşünce gruplarıdır. William James "Her düşünce sonuca ulaştıran bir motordur" demiştir. Düşünce atmosferi ona şekil veren aksiyonu kendisine çeker.

Şimdiye kadar hastalık, umutsuzluk, sefalet ve başarısızlık için zihinsel eşitlikler kurmuşsak, gelin bunlan tersine çevirelim. Başarılı bir yaşam sağlayacak olumlu zihinsel eşitlikler kullanma fikri üzerinde çalışalım. Kendi hayatımızı kendimiz kurarız, ama bazen yarattığımız zihinsel imajlar, yaşamak istediğimiz şeylerden çok uzak olur.

YANLIŞ İMAJLARI İYİLERİYLE DEĞİŞTİRMEK

Kendimiz için oluşturduğumuz yanlış imajları nasıl değiştirebiliriz? Gerçekten çok basittir bu. Eski imajı silip yenisini oluşturmak konsunda biraz ısrarlı davranmamızı gerektirir o kadar. Projektörün diyasını değiştirirsek başarabiliriz bunu. Bundaki başarımızı, eski imajı yenisiyle değiştirmek için gereken güce sahip olup olmamamız belirler. Örneğin, korku ve endişe imajına sahipsek, bunlari yeni ve olumlu bir yaklaşım geliştirerek nötralize edebiliriz. Korkunun kayr cehalettir ve cehalet ışığa teslim olur. Karanlık ışığa dönüsemez. Işık karanlıkla mücadele etmek zorunda değildir. Işık yakıldığında karanlık kaybolur. Karanlık gibi cehalet de güçsüzdür. Kendimizle ilgili olumlu imajı oluşturduğumuz an, hayat onları bizim için üretmek üzere harekete geçer. Demek ki, sahip olduğumuz imajdan hoşlanmıyorsak onu hemen değiştirmeye başlayabiliriz.

DÜŞÜNCE **MADDEYE HAKİMDİR**

Kendini-yönetmeyi bir yaşam tarzı olarak anlamanız çok önemlidir. Yeni kavramı gözümüzde canlandırıp kabullenir ve inanırsak hayatımız değişir ve uzun zamandır kurtulmak istediğimiz başarisızlıkları ardımızda bırakabileceğimizi görürüz.

Bütün teori, görünen ve görünmeyenin tek ve aynı olduğunu varsaymaya dayanıyor. Einstein bilimsel bir dille, kütleyle enerjinin eşit ve birbirine dönüşebilir olduğunu söyledi. Burada düşünce enerjidir ve düşüncenin etkisi hayatımızda kütle ya da dışsal şekillenmeyi yaratır. Düşünce ve maddenin farklı şeyler olmadığını söyleyen Spinoza da aynı şeyi söylüyordu. Phineas Parkhurst Quimby de, "Düşünce çözülmüş madde, madde ise şekillenmiş düşüncedir" derken aynı teoriyi vurguluyordu.

Başka bir deyişle, yaşamın birliğinden söz ediyoruz. Düşünce ve madde birdir; her şey bir olduğu için aslında madde yoktur; görünen ve görünmeyen enerjiden oluşmaktadır her şey. îçsel ve dışsal görüntü bir ve aynıdır. Dışarıdaki içeridekini yansıtır. Buna, dışarıdaki içeridekinin görünen bölümüdür de diyebiliriz, "içerdeki neyse dışarıdaki de odur" diyor Hermes. Bazıları da "Beden ruhun görünen bölümüdür" derler, içerideki resmi değiştirdik mi dışarıdaki de değişmek zorunda; çünkü devam etmesi için bir neden kalmaz. Gücünü elinden almış oluruz. Dışarıdaki direnemez, çünkü o sadece içeridekinin yansımasıdır. Projektördeki diyanın perdedeki resmi belirlemesi gibi, düşünce de yaşadığımız sonuçlan üretir. Dışarıdaki, belirleyici sebebin gölgesidir; yani onu üreten düşüncenin. Bunun ne demek olduğunu anlıyor musunuz? Düşünceyi ve böylece yaşadıklarımızı değiştirecek güce sahibiz. Düşüncelerimizi değiştirerek hayat için yeni bir kalıp hazırlamış oluruz. Ardından deneyimler yaşanır ve bu da yeniden düşünce üretir.

BÜYÜK ARMAĞAN KULLANILMAK ÜZERE BİZİ BEKLİYOR

Şairin dediği gibi, "kaderimizin efendisiyiz." Büyük armağan kullanılmak üzere bizi bekliyor. Kendini-yönetme yo-

luyla kullandığımız Güç bize sonradan dağıtılmıyor, o zaten bizde mevcuttur. Başımıza çok küçük iyiliklerin geleceğine inanırsak, gerçekten de küçük iyilikler yaşarız; çünkü kendimiz için kabullenebildiklerimizi deneyimleriz sadece. Göle su almaya gitmek gibidir bu. Suyla doldurmak için yanımıza fincan mı yoksa kova mı alacağız? Göl aldırmaz, o bizim için oradadır. Aynı şekilde iyilik bolluğundan dilediğimiz kadar yararlanabileceğimize inanırsak, hayatın her alanında iyilikle karşılaşırız. Evet, artık hayattan yakınmaktan vazgeçip bizi bekleyen sonsuz iyiliklerden yararlanmanın zamanıdır.

Yalnızca iyiliğimizden ayrı olduğumuz inancı bizi arzuladığımız iyiden uzak tutar. Ayrılık imajını yarattığımız anda iyiden ayrı düşmeye neden olmuş oluruz. Bunun nasıl işlediğini görelim. Başka birinin başarısını kıskandığımız anda aklımızda bir ayrılık imajı oluşturmuş oluyoruz; çünkü "O başarılı, ben başarısızım" fikrini kabul etmiş oluyoruz. Bu şekilde düşüncelerimize kendimizle ilgili başarısızlık imajı sokmuş oluruz. Başka birinin sahip olduklarında gözümüz olduğunu varsayalım. Eksiklik imajı yaratmış olmuyor muyuz? "Onun var benim yok" diyoruz. Başkasının başarısı gücümüze gittiğinde eksiklik duygusuna ağırlık veririz, başarılı olmadığımız fikrini yaratırız. Sınırsız stok orada, tıpkı gölün fincan mı, kova mı, varil mi getireceğimizi görmek için beklediği gibi. Kendisini bize dökmeye ve istediğimizi ve alabileceğimizden fazlasını vermeye hazır. Bu bolluktan kendimizi mahrum ediyoruz.

Eski olumsuz, eksiklik ve başarısızlık düşüncelerinden sıyrılıp bol başarının zihinsel eşitliğini oluşturma zamanıdır şimdi.

Kendini reddetme, yetersizlik ve başarısızlık düşünceleriyle işinizin şu anda bittiği konusunda anlaşalım. Onun yerine, hiçbir şeyin bize karşı olmadığı bir Sevgi atmosferinde var olan En Yüce'nin çocukları olduğumuzu, tüm hayatın

bizim için var olduğunu, hiçbir şeyin bizim için imkânsız olmadığını, hiçbir şeyin gerçek olamayacak kadar ulaşılamaz olmadığını bilerek yüce mirasımızı kabullenelim.

HİÇBİR ŞEY İÇİMİZDEKİ MÜKEMMELLİK DERECESİNDEKİ DOĞRU HAREKETE ENGEL OLAMAZ

İşler ters gidiyormuş gibi görünebilir. Plânlarımız değişebilir, ama içimizdeki Ruh açısından hiçbir şey ters gitmez; bulunduğumuz her yerde bizimle olan Güç'e hiçbir şey olamaz. Ne olabileceğinin, insanların düşüncelerinin hiç önemi yok; yalnızca tek bir Güç vardır ve bu Güç dün, bugün ve sonsuza dek aynı Güç olarak kalacaktır. İçimizdeki Tanrı' nın Mükemmel doğru hareketine hiçbir şey engel olamaz. Bunu bilirsek, ters gidiyormuş gibi görünen işler ve şartlar nimete dönüşebilir. İşler ters gitti mi içimizde, çevremizde, her yerde Mevcut Güce inanmak gerekir.

Yaşamın Yüce Yasası'na tüm kalbinizle, tüm duygularınızla güvenin. Sınırsız iyilik yasasına güvenin ve bilin ki o sizi zaferden zafere götürecek yolda öncülük edecektir.

KENDİNİ-YÖNETME

Hiçbir şey bana karşı değil. Tüm hayat hizmetimde.

Her problemin bir çözümü var ve bu çözüm her zaman içimde yatmakta.

Karşılaştığım güçlük ne olursa olsun, onun içindeki nimeti bulur, daha iyi daha güçlü bir insan olurum.

Hiçbir şey beni yenemez, çünkü biliyorum ki hiçbir şey içimdeki Gücü yenemez.

İçimdeki Zekâ'yı çağırarak daha üretken bir hayat hazırlıyorum.

12

ZAMANIN EFENDİSİ OLUN

Geçmiş ve gelecek yoktur; yalnızca sonsuz bir Şimdi vardır.
ABRAHAM COWLEY

Zamanın kölesi misiniz? Bu sabah saatinizi kurdunuz mu? Ondan beri kaç kez saate baktınız? "Kalkma zamanı" dediniz. "Kahvaltı zamanı. Acele etmeli ve işe gitmeliyim; böylece acele edip kahve molasına yetişebilirim ve zamanında geriye dönüp bu kez tekrar öğle yemeği için acele etmeliyim, sonra randevuma yetişmek için acele etmeliyim." Ve böyle devam ettiniz. Üzücüdür, ama bugünlerde hepimiz zamana çok fazla bağlanmış görünüyoruz. Zaman nedir? Zamanla ilgili kuralları kim koyar?

ZAMANIN EFENDİSİ OLABİLİRSİNİZ

Zaman insanların sonsuzluk ölçüsüdür. Şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul ettiğimiz her şey insan düşüncesinin ürünüdür; görecelidir. Bilinçaltının düşündüğümüz gibi bir zaman kavramı yoktur. Hayatımızı yönetmesine izin verdiğimiz zaman programları kendi düşüncemizin ürünüdür. Evrensel Bilinçaltı'nda zaman ve yer yoktur. Kendini-yönetme olgusunu zamanla ilgili olarak nasıl kullanacağımızı

anlamak için bilinçaltının zaman-yer ilişkilerinin ve farklılıklarının bulunmadığı Mutlak'ın alanında çalıştığını anlamamız gerekiyor. Zamanı anlayabilmemiz için zamanın uzaya bağlı olduğunu anlamamız gerekiyor. Uzay ölçüdür. Zamanı uzay sayesinde ölçebiliyoruz; zaman bir nesnenin uzaydaki bir noktadan başka bir noktaya geçtiği aralıktır. Zaman aralığı olarak düşündüğümüz budur. Zaman ve uzay kavramları birbiri için gereklidir; biri diğerinin göreceli değerine bağlıdır. Zamanla ilgili gerçeği anladığımızda zamanın efendisi olabiliriz.

BİLİNÇ, ZAMANI NASIL KULLANIR

Bilinç her zaman insan yargılarına göre mantık yürütür ve karşılaştırır. Bilinç her şeyi geçmiş deneyimlere bağlayarak göreceli düzeyde değerlendirir. Sürekli olarak beş duyumuza göre karşılaştırma yaparak hayatın bir bölümünü diğerlerine bağlarız. Zaman programlarını hazırlarken uzay (mekân) ilişkilerini düşünürüz. Bu ilişkileri isteklerimize uydurmaya çalışırız. Her şeyi belli kalıplara uydurmaya, mekân kavramımızla ilgili olan zaman kavramımıza göre işleri yürütmeye çalışarak çevremizdeki hayatı itekleyip dürtükleriz hep. Kendimizi deneyimlerimizle, onların sonuçlarıyla sınırlarız. Kıtayı atlı arabayla geçen insanın jet çağı hakkında bir kavramı olamazdı. "Seksen Günde Devri-alem" büyük bir başarıydı; fakat uzay çağı düşüncelerimizi nasıl etkiledi? Bugün astronotlar birkaç saatte dünyanın çevresinde tur atabiliyorlar. Evet, zaman insanın sonsuzluk ölçüsüdür; bir yerden başka bir yere, bir deneyimden başka bir deneyime geçişinin ne kadar sürdüğüne dair geliştirdiği kavramdır.

BİLİNÇALTI, ZAMANI NASIL KULLANIR

Bilinçaltı, bilinç gibi zamanın farkında değildir. Bilinçaltı, bilincin direktiflerini soru sormadan ve tam olarak uygular. O, sabah tam istediğimiz saatte bizi uyandıran gönüllü hizmetçidir. Saate bakmadığı için çalar saatten çok daha kesindir. Kendimize uykumuzun çok hafif olduğunu ve "garip bir nedenden ötürü" her gece saat üçte uyandığımızı söylersek o harika, itaatkâr bilinçaltımız bunu bir emir olarak kabul edip bizi her gece tam üçte uyandıracaktır. "Bilinçaltı mizah duygusundan yoksundur" derler ve sözünü ettiğim uyku deneyimini yaşayanlar bunun doğru olduğunu bilirler. Bilinçli olarak kabul ettiğimiz her şey gönüllü hizmetçi olan bilinçaltı tarafından yerine getirilir. Zaman konusunda, kendini-yönetme hayatımızda önemli bir rol oynar. Sonuçta, tamamıyla bilincimizin direktifleri doğrultusunda hareket ettiğini görebiliriz.

HİPNOTİZMANIN ZAMANLA İLGİLİ ÖĞRETTİKLERİ

Virginia Üniversitesi Psikoloji Bölümü bu konuda bazı ilginç deneyler yapmış. Bu deneylerden birinde, hipnotize 'edilen bir öğrenciye okul yıllarına, sekizinci sınıfa geri dönmesi, okula doğru yürümesi, sınıflara birer birer girip bakması söylendi. Binada yirmi sınıf vardı. Koridor boyunca yürüyecek ve her sınıfa girecekti. Bunu yapmak için yarım saati vardı. Yarım saat sonunda odalarda neler olduğunu tam olarak anlatması istenecekti. Süre ayarlamasını da her dakika başında tıklayan bir metronom yardımıyla aklından yapması gerekiyordu.

Hipnotize edilen kız süre ayarlamasını aklından yaptı. Söylenen her şeyi tam olarak yerine getirdi, bir küçük şey

hariç, deneyi planlandığı gibi tamamladı. Metronom dakika başı değil saniye başı işaret veriyordu. Başka bir deyişle, metronom otuz saniye süre tutmuştu toplam olarak.

Otuz saniyenin sonunda metronom durduruldu ve profesör genç kızı uyandırdı. Sonra ona, ne hatırladığı soruldu. Odalarda neler olduğunu, neler gördüğünü ve hatırladığını birer birer ayrıntısıyla açıkladı kız. Bütün deneyin otuz dakika değil de otuz saniye sürdüğünü öğrendiğinde ise çok şaşırdı. Bilinçaltı kendisini, verilen emre göre ayarlamıştı.

Bir kayığı gölün karşı tarafına bir saate de geçirebilirsiniz, bir günde de. Ne kadar zaman ayırırsanız bilinçaltı o kadar zamanda yerine getirir. Önce bilinçli olarak kabul etmelisiniz, bilinçaltı takip eder. Bunun birçok örneğini yaşadım. Aradığım bir makaleyi bulmanın birkaç gün alacağını düşünürsem öyle olur; ama bir saatten kısa zamanda kolayca yapılabileceğini söylersem, şu ya da bu şekilde, zaman harcamadan doğru yere yöneltilirim. Büyük bir ihtimalle bugün yazamayacağım dersem, muhtemelen öğleye kadar çalışmaya başlayamam; bilinçaltı masaya oturmamı geciktirecek bir şeyler bulur mutlaka. Daktilomun başına otururken saatin on iki olduğunu görür ve sabahımın nereye harcandığını sorarım kendi kendime.

Öte yandan bilinçaltıma belli bir işi belli bir zamanda bitirmesi için emir verirsem, Düşünce'nin görünmeyen dünyası sayesinde başarılacağını bilerek ve buna güvenerek adeta kanatlanırım ve fazla çaba harcamadan işi başarırım. Öylesine kolay olur ki bu, tamamlanmış işi gördüğümde hayretten donakalırım. Mucize gibi görünür bana.

BAŞKA BİR DENEY

Virginia Üniversitesi'nde başka bir deney, sınıftaki eski

bir pamuk çiftçisiyle yapıldı. Adam hipnotize edildi ve bu durumdayken, çiftliğine geri döndüğü ve tüm tarlayı dolaşıp pamuk kozalarını saymak için bir saati olduğu söylendi. Bunu bir saatte başarıp başaramayacağı sorulduğunda "Sanırım yaparım, oldukça hızlıyımdır" dedi. Metronomun dakikada bir işaret vereceği söylendi. Adam ilk deneyde bulunmadığı için kıza yapılan hilenin kendisine de yapılacağını bilmiyordu.

Metronom yine hızlandırıldı ve her dakika yerine her saniye işaret verdi. Denek, zihninde pamuk tarlası boyunca aşağı yukarı yürüdü. Altmış saniye sonunda metronom durduruldu ve denek uyandırıldı. Bir saat süreyle dolaştığını düşünerek her şeyi anlattı onlara. Gerçekten de bütün tarlayı dolaşarak kozaların hepsini saymıştı.

Bu deneylerden gördüğümüz gibi bilinçaltının zaman yargısı yoktur. Emirleri takip eder. Metronomun her dakika işaret vereceği söylendiğinde bunu kabul eder ve bütün tarlayı dolaşır. Ve bu adam da zihnen aynı şeyi yapmıştı. Gördüğünüz gibi, Düşünce'de hiçbir mekân ve zaman sınırlaması yoktur.

Kendinizi New York'ta 42. Cadde'yle Broadvvay'in kesiştiği bir köşe başında dikilirken hayal edebilirsiniz. Zihnen orada durduğunuzu, büyük binaları seyrettiğinizi, Broadvvay'e doğru baktığınızı; ufku, kalabalığı ve trafiği hissedebilirsiniz. Birden düşüncenizi değiştirip Grand Canyon'un güney kenarında olabilirsiniz. Oradan oraya hareket edebilirsiniz, çünkü düşüncede zaman ve yer sınırlaması yoktur; bu yüzden düşünceyi kullanımınızda tamamiyle özgürsünüz.

RÜYALARIMIZ ZAMANLA İLGİLİ NE ÖĞRETİR

Sabah uyanmadan az önce serüvenlerle dolu, bir şehir-

den öbürüne gittiğiniz, geçmişte birlikte olduğunuz birçok insanla karşılaştığınız, sonsuz karışıklıklar ve zor durumlarla mücadele ettiğiniz bir rüya görüp, tüm bunları üç dakika önce çalan alarm zilinden sonra görmüş olduğunuzu anladığınız oldu mu hiç? Rüya o kadar gerçek gibidir ki gün boyunca hatırlar durursunuz. Ailenize anlatmayı düşünürsünüz, ama birleştirmek saatler alacaktır ve bilinçli halinizle bunları tekrarlayacak zamanınız yoktur.

Bütün bunlar Düşünce'nin bilinçaltı kullanımında zaman ve yer sınırlaması olmadığını kanıtlıyor. O, direktifleri verdiğimiz şekilde yerine getirir.

SONSUZ ŞİMDİ

Bilinçaltı geçmiş veya gelecek diye bir şey bilmez. Hep şimdiki zamanda çalışır. Sonsuz Şimdi'de çalışır.

Olup biten şimdidir; ve olması gereken zaten olmuştur; ve Tanrı 'nin geçmiş olana ihtiyacı vardı. (Ecclesiastes 3:15)

Öznel zihin denen bilinçaltı tamamıyla bilince bağlıdır. Tek akıl vardır; o da Düşünce'nin Evrensel havuzunun bireysel kullanımıdır.

Hipnotize edilmenize izin vermeli, bilinçaltınızı geçici olarak başka birinin bilincine bağlı kılmalısınız. Hipnotizma kelimesi Yunanca "uyumak" anlamına gelen "hypnos" kelimesinden alınmıştır. Yunan mitolojisinde Tanrı Hypnos uyku tanrısı olarak kabul edilirdi. Hipnotizma, hipnotizmacılar tarafından yaratılan suni bir uyku ortamıdır. Hipnotik uyku görünüşte normal uykuya benzer, ama farklıdır. Hipnotik testlerle aklın ikili yapısını anlayabildik.

Bilinciniz, bilinen deneyimlerden ve inanmak istediği çeşitli fikirlerden yola çıkarak çıkarımsal mantık yürütme yapar. Öte yandan bilinçaltı tam tersine işler. Ona bir şeyi

gelecekte bir gün başarmayı arzuladığınızı söylerseniz arzunuzun gerçekleşmesini hep gelecek bir zamana erteler. İç Benliğe verilmesi gereken direktif her zaman şu an için verilmelidir. Arzuların gerçekleşmesi göreceli yer ve zaman dünyasına bağlı olarak ifade edildiği için sonuç yine gelecekte ortaya çıkıyormuş gibi görünebilir. Direktiflerimizin yerine getirilmesi için şimdi kelimesi kullanılmalı ve direktifimiz "şimdi" için geçerli kabul edilmelidir.

İSA BUNU ANLAMIŞTI

İsa'nın kendini-yönetme alanındaki başarısının nedenlerinden biri buydu sanırım. Hayata verdiği emirleri şimdiki zamanla vermekle kalmaz, öyle bir otoriteyle söylerdi ki, sonuç hemen gelirdi.

İsa konuştuğunda istediği hemen oluyordu; çünkü düşüncenin kullanımına sınır koymamıştı, bir bekleme dönem gerektiğini de hissetmiyordu. Sakat kollu adama "Elini uzat" dedi. Emir "şimdi"ydi. "Kolun zamanla iyileşecektir; ileride belki de tamamen şifa bulursun" demedi. Adamın bütünlüğünü o anda kabul etti.

Doğuştan kör olan adamı hatırlıyor musunuz? Görmeye başladığı zaman "Tek şey biliyorum, kördüm, *şimdi* görüyorum" dedi. Gecikme yoktu, çünkü direktif *şimdi* idi. Hemen iyileşti, çünkü İsa hayatın tümünün o dakikada ifade edildiğini biliyordu.

Bilinçaltına emirler verirken, onun zaman ve yerden habersiz olduğunu hatırlayalım. Onu koşullandıran bizleriz. *Henüz dört ay var ve sonra hasat mevsimi gelir* diyen biziz. Hatırlayın, İsa, *Tarlalar biçilecek kadar beyazlaşmış bile* dedi. "Bir gün o geziye çıkacağım" diyen ve sonra arzularımızın gerçekeşmesinin neden bu kadar uzun sürdüğünü merak

eden bizleriz. Ve bir gün kolay bir şekilde direktifi "şimdi" diye veririz. Geziye çıktığımızı gözümüzde canlandırırız. Düşüncemizde *Vaat edilmiş Topraklar'a* doğru yürürüz; gardrobumuzu seçer, zihnimizde valizleri hazırlarız ve neyle gideceğimize karar veririz. Ve işte oldu. Farkına varmadan geziye çıkarız. Gelecek zamanda verdiğimiz direktifler her zaman uzanamayacağımız bir yerde bizi cezbederek sallanır dururlar. Gönüllü hizmetçi bilinçaltı böyle istediğimizi düşünür. İyileşmenin, başarılı olmanın, hayat arkadaşımızı bulmanın, istenen geziye çıkmanın uzun zaman alacağını düşünürsek gerçekten uzun zaman alır. Yanıt, kendini-yönetmedir; ama unutmayın, bilinçaltı zaman veya yere bağlı değildir. Mucize zamanı "şimdi"dir! *Orağını salla, tarlalar biçilecek kadar beyaz!*

KENDİNİ-YÖNETME

Şimdi kendimi zamanın bağlarından kurtarıyorum, ilk önce yapılması gerekeni ilk önce yaparak zamana hakim oluyorum. Bilinçaltımı eldeki işi kolaylıkla ve kesinlikle yapacak şekilde yönetiyorum. Sonsuzluğun düzenli olarak benimle yaşamasına izin vererek hayatın tüm çılgınlıklarından kurtuluyorum. Ne geçmişe bağlıyım ne de gelecekle sınırlıyım. Şimdi, şu anda yaşıyorum.

13

İYİ BİR BELLEK İÇİN DÖRT İLKE

Ve ruhu kaplayan sular çekilip gittiğinde
Bir bilinç kaldı ondan geriye.
Belleğin sessiz kıyılarına yığılan,
Hiç ölmeyecek ve yok edilmeyecek
imgeler ve değerli düşünceler.
WILLIAM WORDSWORTH

Fuller Warren'ı asla unutmayacağım. Uzun yıllar önce ben, gerçekten etkilemişti. Gainesville'deki Florida Üniversitesi'ne henüz varmıştım. Üniversitedeki ilk günüm, hayatımda büyük bir andı. Üniversite bahçesinde iki arkadaşla yürüyordum; karşıdan gelmekte olan genç bir adam bana doğru yaklaştı ve,

"Merhaba Jack Addington, Jacksonville'de işler nasıl gidiyor?" dedi.

"İyiyim, iyiyim" diye yanıtladım karşımdakinin kim olduğunu merak ederek.

"Ben Fuller Warren", diye merakımı giderdi, "Ben Batı Florida'lıyım. Florida Üniversitesi'ne hoşgeldin. Dee, Rogers ve Jim adında üç kardeşin var, öyle değil mi?"

"Evet."

"Baban inşaat işiyle uğraşıyor." O devam ederken ben ağzım açık başımı sallıyordum.

Tüm bunları nereden biliyordu? Üniversiteye yeni başlayan mütevazi bir öğrenci hakkındaki onca ayrıntıyı nasıl hatırlıyordu? Beni tanıdığını kanıtlamıştı. Daha doğrusu Florida Üniversitesi'ne, kendisi oradayken gelen herkesi tanıdığını kanıtlamıştı. Kampüsteki herkesi tanıyordu.

Bugün, Jacksonville'deki St. Johns Nehri üzerinde Fuller Warren adında bir köprü var. Fuller Warren, Florida Eyaleti'nin valisi oldu; aynı kişinin ikinci kez vali seçilmemesi kuralı olmasaydı uzun yıllar bu göreve devam edebilirdi. Mükemmel bir belleği vardı ve bu özelliği onun başarısında büyük bir rol oynamıştı.

Fuller Warren üniversiteye gelen herkesin ismini titizlikle alır, hakkında mümkün olduğu kadar bilgi toplar, sonra da tanışmanın bir yolunu bulurdu. Bunu yapmak için mutlaka bir yol bulurdu. Belleği öyle güçlüydü ki sizinle tanıştığında neye benzediğinizi ve hakkınızda birçok şeyi bilirdi.

O gün yanimdakilerden biri olan Dick Drysdale üniversiteye gelmeden önce Jacksonville *Times-Union* 'da muhabirlik yapıyordu. Dick üç yıl önce Florida Üniversitesi'ne geldiğinde Fuller Warren'la tanışmıştı. O sıralar Fuller, Blountstown'daki liseye devam ediyordu. Üç yıl sonra Atlanta'daki bir futbol maçına giderken aynı trendeydiler, Fuller vagondan içeri adımını atıp Dick'in kapıda durduğunu görünce döndü ve "Hey, selâm Dick. Seni en son üç yıl önce görmüştüm" dedi. Oysa Dick onu tanıyamamıştı.

"Ben Fuller Warren" dedi beriki, "Üç yıl önce bir toplantıda tanışmıştık." Her şeyin bir kategorisi vardı onun için. Her şeyin belleğinde yeri vardı. Hiç kimseyi ya da durumu hatırlamaya değmeyecek kadar önemsiz bulmazdı.

Fuller Warren kadar iyi bir belleğe sahip olmayı ister misiniz? Bu mümkün. O da sizinle aynı zihinsel bilgisayara

sahip -sadece daha iyi kullanıyor. *Aynı sistemi kullanırsınız,* onun yapabildiği her şeyi siz de yapabilirsiniz.

İYİ BİR BELLEK İÇİN DÖRT İLKE

1. *Dur - Bak - Dinle.*

Hatırlamak istediğimizi hatırlarız. İyi bir belleğe sahip olduğu bilinen insanlar biriyle tanıştırıldıklarında durup o kişinin ismini dinlerler. Dinler ve doğru yazılışını gözlerinde canlandırırlar; hatta bir parça kâğıda yazıp akıllarına kazırlar. Kötü bir belleğin sorumlusu genellikle dikkatsizliktir.

2. *Öğrenme Süreci, Fikirlerin Birleştirilmesine Bağlıdır.*

Bir şeyi ezberlemenin en iyi yolu bir fikri başka bir fikirle birleştirmektir. Tüm bellek uzmanları bu sistemden yararlanırlar.

3. *Sizin için Çalışmasını İstiyorsanız Belleğinize Güvenin.*

İyi bir bellek, bilinçaltına güveni gerektirir. Belleğinize güvenin, ona güvendiğiniz ölçüde size yanıt verecektir. *Kendiniz hakkında inandığınız ve güvenle beklediğiniz her şeye sahip olursunuz.* Kural bu.

4. *Kendini-Yönetme, Kesin Sonuçlar Getiren Kesin bir Eylemdir.*

Belleğiniz ona verdiğiniz direktifler kadar iyidir. Ona yaklaşımınızda eksik hiçbir şey olmamalı. Bilinçaltınızı yönlendirirken ayrıntıya inmelisiniz; kesin sonuçlar istiyorsanız kesin direktifler vermelisiniz.

DİKKAT EDİN - NET BİR İZLENİM ELDE EDİN

Belleğiniz önemli gördüğünüz şeyleri depolar. İsimleri

hatırlamak sizin için önemli mi? Eğer öyleyse biri size tanıştırıldığında durun ve dinleyin. Böylece ismi doğru olarak duyarsınız ve gözünüzde canlandırırsınız. Veya daha iyisi, bir parça kâğıda yazın; böylece başka bir algı duyusu avantajına sahip olursunuz. Şimdi gözlerinizi sürece sokuyorsunuz. İyi bir bellek için bir kalem ve not defteri oldukça gereklidir.

İyi bir belleğiniz var, mükemmel bir belleğiniz var. İnsanlar kötü bellekleri olduğunu söylediklerinde hatırlama yetenekleriyle ilgili bir sorunları olduğunu söylemek isterler. Bu hatırlamak istedikleri şeyi net olarak zihinlerine yerleştirmemelerinden kaynaklanıyor. Zamanında o şeyi zihinlerine sokacak kadar önemli bulmamışlardır.

Kendimize karşı dürüst olalım. Kaç kez birisiyle tanıştırıldığımızda hatırlayıp hatırlamayacağımıza aldırmadığımızdan o kişinin ismini dinlememişizdir ya da nasıl olsa hatırlayamayacağız diye dert etmemişizdir.

Mr. Cal Sudney adında biriyle tanıştığınızı farz edin. Şimdi, Cal Sudney adında kaç kişi tanıyorsunuz? Eminim fazla değildir. Kendi kendinize, "Nasıl heceleniyor acaba - şey, nasıl olsa heceleyemiyorum, o yüzden takma kafana- ismi hatırlamaya çalışmayacağım" diye düşünüyor musunuz?

Birkaç dakika sonra aynı adam yine karşınızda ve onu bir arkadaşınıza tanıştırmanız gerekiyor. Şimdi, bu adamın adı neydi diye düşünüyorsunuz, garip bir isim - kolay gelmişti, kolayca anlamıştım ama neydi? İyi bir belleğe sahip olmak istiyorsanız, işe keskin bir izlenim yaratmakla başlayın. Belleğiniz teyp kaydedicisi gibidir, sürekli çalışır, ama teyp üzerinde keskin bir etki bırakmanız gerekir. Sesi yükseltmeli ve uygun şekilde ayarlamalısınız, yoksa orijinal izleniminizden farkı olmayan karmakarışık bir "playback" çıkar.

Bir ismi hatırlamak istiyorsanız bir yerlere yazın; Nasıl yazıldığını bilmiyorsanız sorun. Dinler ve belleğinize kaydederseniz, emin olun ihtiyaç duyduğunuzda orada olacaktır.

Dinleyecek ve bilinçli olarak belleğinize kaydedecek kadar önemli bulduğunuz şeyleri her zaman hatırlarsınız. Birbirine girmiş yanıtların belirsiz denizinde bocalamaya son verin. Kötü belleğin suçlusu genellikle dikkatsiz bir yaklaşımdır. İlgilendiğiniz ölçüde hatırlarsınız. İçinizdeki kayıt aleti verdiğiniz öneme göre kayıt yapar. Neler olup bittiğiyle ilgilenmiyorsanız o anı pek hatırlamazsınız. İlgileniyorsanız kayıt aleti daha derin baskılar yapar ve daha iyi hatırlarsınız. Bu yüzden, *dur bak - dinle;* daha sonra hatırlamak istediğiniz şeyi doğru ve net olarak aklınıza yazın.

BÜTÜN BELLEK UZMANLARI BU SİSTEMDEN YARARLANIRLAR

Belleği geliştirme dersleri veren insanlar vardır. Bir bellek uzmanı, içinde daha önce karşılaşmadığınız kırk-elli kişi bulunan bir odaya nasıl gireceğinizi öğretebilir. Gitmeden önce kapının önünde durup hepsinin elini sıkarak güvenle isimlerini söyleyebilirsiniz.

Elli-altmış tane nesne sırasıyla verilip hatırlamanız istenebilir ve hatırladığınızda şaşar kalırsınız. İşin sırrı nesneleri birbirine bağlamakta. *Bir şeyi ezberlemenin en iyi yolu bir fikri diğeriyle birleştirmektir. Tüm bellek uzmanları bu sistemden yararlanırlar.* Aynı işlemi siz de öğrenebilirsiniz.

Sahneye çıkmak isteyen, buna can atan birçok insan vardır, ama bölümlerini ezberleyemeyeceklerini düşünürler. Gerekeni yaparsa herkes ezberleyebilir. Olay; düşünce, duygu ve zihinsel resim dizisi oluşturmaktan ibarettir. Nesneleri hatırlamak için izlenen yola klâsik bir örnek verelim:

Hatırlanacak şeyler: Top, masa, kedi, duvar, fare, delik, masa örtüsü, sürahi, su, halı. Bu sıra, birleştirme yapılırsa kolaylıkla hatırlanabilir. Top masanın üstünden yuvarlanır, yere düşer, kedi topu duvara kadar kovalar; sonra kedi de-

likten çıkan bir fare görür masaya doğru kovalar ve masa örtüsünün üstünde kovalamaca devam eder; suyla dolu sürahiyi devirirler; su masaya dökülür ve halıda leke bırakır.

BİRLEŞTİRME OYUNU OYNAMAYI DENEYİN

Bellek dersi veren herkes, zayıf bellek diye bir şey olmadığını kabul ediyor. Unutmak denilen şey ilk etapta öğrenmemekten başka bir şey değil. Bellek kasa benzer. Zayıf bir kas egzersizle geliştirilmemiş kastır. Zayıf bellek denilen şey, yeterince eğitilmemiş bellektir.

Birleştirme belleğin temelidir. Hatta o olmadan bellek olamaz. Hatırladığınız her şey -bir isim, bir yüz, bir kitaptan bir satır- sizin tarafınızdan yapılan birleştirmenin sonucudur. Hatırlayamadığınız isimler, yüzler, alıntılar zihninizde birleştirilmesi kolay olmayan şeylerdir.

İyi bir belleğe sahip olacaksanız, zihnen bilinçli bağlantılar kurmayı alışkanlık haline getirmelisiniz. Aynı anda iki ya da daha fazla isim veya fikir yerleştirmeniz gerekiyorsa hatırlamanın daha kolay olacağını görürüz. Bilinçaltına direktifi aynı zamanda vererek bir şeyi başka biriyle bağlayın.

Örneğin, Mary Fleetvvood'un iri kahverengi gözleri ve uzun saçları var. Kocası Frank Fleetwood uzun boylu ve atlete benziyor, koşar gibi yürüyen bir adam. Frank ve Mary'i hatırlayacağım; kahverengi gözlü Mary ve hızlı yürüyen Frank. Onları gözümde, ormanın içine koşarken canlandırıyorum -Frank ve Mary Fleetvvood. Bunu okumak kadar bile sürmüyor düşünmek. Zihninizde anlık bir görüntü oluşuyor. Fakat isimleri yüksek sesle söyleyip bu isimleri zihninizdeki insanların görüntüleriyle birlikte resmetmeyi unutmayın.

Hatırlamak istediğiniz şeyi gördüğünüz, tanıdığınız anda kaydettiğinizden emin olun. Unutmayın, pratik mükem-

melleştirmez, yalnızca alışkanlık haline getirir, ilk seferinde ismi yanlış alırsanız, her hatırlamaya çalıştığınızda yanılacaksınız. Doğru olarak alın; zihninize yerleştirin, bir fikir ya da fikirler serisiyle birleştirin, bilinçaltınıza bu bilgiyi kolayca hatırlamak istediğinizi söyleyin. Mutlaka hatırlarsınız. Deneyin, eğlencelidir!

BELLEK DUYGULARI DA DEPOLAR

Ezberlemenin imkânsız olduğunu iddia eden insanlar, çocukluklarında okulda ezbere bir şeyler okumaktan korkmuşlardır genellikle. Belleğini, ezberden okumaya utanma veya başka çeşit bir engelleyici duyguyla birleştirmedikten sonra herkes ezberleyebilir.

Aktör için ezberlemek, satırları ezberlemekten çok daha öteye bir şeydir; sözcüklerin duygularla birleştirilmesidir. Sadece sözcükleri hatırlamaz, duygusal karşılıkları üzerinde çalışır. Oynadığı karakterin ruhuna, havasına girmeye çalışır. Aktör için satırları öğrenmek en önemli şey değildir, sözleri duygularıyla birlikte aktarmak zorundadır. Bellek, sözcüklerin olduğu kadar duyguların da depolandığı yerdir.

Zayıf bir belleğiniz olduğunu düşünebilirsiniz; hatırlamanın imkânsız olduğuna inanabilirsiniz, ama aslında başınıza gelen her şeyi hatırlarsınız. Ara sıra geçmişte yaşadığımız olayları hatırlar, düşmanlık, zıtlık, üzüntü, vicdan azabı veya pişmanlık duyarız. Bir şey belleğimizin derinliklerine gömülmüş bir olayı hatırlatır ve birden baskı altında, endişeli ve sorunlu hissederiz kendimizi. Hatırlayamayacağınızı mı sanıyordunuz? Hayatınız boyunca başınızdan geçen her şey özenle korunmuş olarak kendisini çağıracak bir şey bekliyor orada.

Geçmişi belleğimizden silmek mümkün değil, ama

onunla barış yapabiliriz. Burada kendini-yönetme devreye girer. Bilinçaltına hatırlamak istediğimiz bir şeyi ka3'detmesi direktifini verdiğimiz gibi, eski bir düşmanlığı ortadan kaldırması direktifini de verebiliriz. O geçmiş anı belleğimizde yeniden canlandırır ve onunla barış yapabiliriz; bağışlar ve o mutsuz anıyı farklı duygularla sarmalayıp nötralize edebilir ve böylece bize zarar verebilecek güçten mahrum kılarız. Mesele bellekteki olaylarla dokunmuş görüntüleri, duygulan, ruh hallerini ve karşılıkları birleştirmekten ibaret. Emirleri biz verdiğimiz için ne kadar şanslıyız. Duruma eşlik eden duygu ve karşılıklardan daha sonra hatırlamak isteyeceklerinizi zihninize yerleştirmeyi öğrenin.

BİLİNÇALTINIZA GÜVENİN

Sizin için çalışmasını istiyorsanız bilinçaltına güvenmelisiniz. Doğru hatırlama yeteneğiniz, belleğinize duyduğunuz güvene bağlıdır.

Bilinçaltınıza sabah altıda kaldırılmak istediğinizi söylersiniz ve belleğinize *inanıyor ve güveniyorsanız* tam altıda uyanırsınız. Bellek bilgisayara benzer, ama bilgisayar gibi ona da direktif vermek gerekir. Şehirlerarası yapmanız gereken bir telefon konuşmasının sizin için çok önemli olduğunu varsayın. Ülkenin çeşitli bölümleri arasındaki zaman farklılıkları yüzünden bu konuşmanın akşam tam sekizde yapılması gerekiyor. Bunu yapacağınızı nasıl hatırlayacaksınız?

Geçen gün böyle bir deneyimim oldu. Sabah erkenden telefon etmem gerektiğini düşündüm ve bir kâğıda şöyle yazdım: "Bu akşam sekizde Dorothy'yi arayacağım." Kâğıdı cebime koydum ve bunu tamamen unuttum - ya da öyle sandım. Gün boyunca bu konuyu hiç düşünmedim, ama tam akşam yemeğimi bitirmişken hatırlayıverdim, saat sekizdi. Masadan kalktım ve telefon ettim. Düşünceyi zihinsel bilgisayarı-

ma koymuştum ve o da gerekeni yapmıştı. "Hatırlayabilir miyim?" ya da "Belleğime güvenebilir miyim?" diye düşünmemiştim hiç. Batı Elektrik'in bellek makinesine güvendiği kadar güvenmeliyiz bilinçaltına. Hatırlamak, hatırlayabilecek şeyin içimizde olduğuna inanmaktır.

YAŞIN HİÇ ÖNEMİ YOK

"Eskisi kadar iyi bir belleğim yok artık" diyen insanlara rastlarız. Birçok insan yaşlandıkça belleğinin zayıfladığına inanır. Gerçekte bellek yaşa bağlı değildir. Herkes iyi bir bellek geliştirebilir. Bellek bir nesne değil, bir aktivitedir. Olmasını istediğiniz kadar aktif olur. Dokuz ya da doksan yaşında olmanız önemli değil. Hayır, yeteneğinizi yitirmiyorsunuz. Yalnızca hatırlama yerine unutma pratiği yapıyorsunuz. Bilinçaltınıza hatırlaması direktifini vermeye ve *iyi sonuçlar beklemeye* başlayın. Belleğinize güvenmeye başlayın.

SERBEST BIRAKIN, GELECEKTİR

Bir isim ya da fikir aklınıza gelmemekte direnirse cesaretinizi yitirmeyin. Belleğinizi suçlamanın sırası değil. Ona güvenme zamanı şimdi. Emri verin: "Bunu hatırlamak istiyorum." Ve gelmesi için güvenle bekleyin. Zihinsel olarak uzaklasın ondan. Rahat bırakın. Hatırlamaya çalışmaktan vazgeçin. O an için başka bir şeyle ilgilenin. Hatırlamak istediğiniz şeyin gelmesi fazla zaman almaz. Bu yöntemin işlemesi belleğinize duyduğunuz güvenin derecesine bağlı.

Düşünürsünüz düşünürsünüz
Boşa gider
Düşünmediğinizi düşündüğünüz zaman
Fikir parlayıverir.

Ginny Lenz

KENDİNİ-YÖNETME KESİN SONUÇLAR GETİREN BİR HAREKETTİR

Zihnimizin; duyduğumuz, söylediğimiz, düşündüğümüz her şeyi kaydetmede ne kadar titiz olduğunu anlarsak, belki ihtiyaç duyduğumuz bilgiyi hatırlama yeteneğimize daha fazla güveniriz.

Thomson J. Hudson *Psişik Fenomen Yasası* adlı kitabında, kafasına bir darbe yiyip bilincini yitiren bir adamdan söz eder. Adam caddede terk edilmiş halde bulunup Londra'nın kenar semtlerinden birindeki küçük bir hastaneye götürülüyor. Orada, Isaiah'dan bir bölümü harfi harfine doğru olarak söyleyip duruyor. Bu hastane doktorlarından birisinin çok ilgisini çekiyor ve bir sekreter çağırıp adamın söylediği her şeyi not almasını istiyor. Hasta bilincini kazandığında, söylediklerini tekrarlaması isteniyor. Adam neden söz ettiklerini bile anlamıyor. Araştırmalar sonunda adamın sefalet içinde yaşadığı ve bir hafta kadar önce ücretsiz yemek verilen bir misyona katıldığı öğreniliyor. Misyonun, adamları doyurmadan önce kutsal kitaptan bir bölüm okuma geleneği varmış. Adam öylesine açmış ki yemekten başka bir şey düşünemiyormuş; söylenenlere dikkat etmemesine, farkında olmamasına rağmen kafasında yemekten başka düşünce olmadığı için hepsi belleğine kaydedilmiş. Bilinç geçici olarak yoldan çekildiğinde ise adamın içindeki *kayıt aleti* duyduğu her şeyi geri vermiş.

Dr. Hudson tarafından anlatılan başka bir hikâye de bir kaza geçiren yirmi yaşlarında bir kızla ilgili. O da bilinçsiz olarak hastaneye getiriliyor ve yabancı bir dilde konuşmaya başlıyor. Bu durum hastane görevlilerinin ilgisini çekiyor ve söyledikleri kaydediliyor. İtalyanca konuştuğu ortaya çıkıyor; fakat kız kendine geldiğinde İtalyanca tek bir kelime bile bilmediğini söylüyor. Başlangıçta çoğu, bunun ruhun

başka bir bedene girmesine (tekrardoğuş) kanıt oluşturduğunu, genç kızın İtalyanca'yı önceki yaşamından hatırladığını düşünüyor. Konu araştırıldıktan sonra, kızın sekiz yaşlarındayken bir yıl süreyle İtalyan bir dadısı olduğu, kadının normalde İngilizce konuştuğu, ama yalnız kaldığında İtalyanca gazete ve kitapları yüksek sesle okuduğu ortaya çıkıyor. Böyle zamanlarda kız oturup onu dinliyormuş. Ne söylediği hakkında hiçbir fikri yoktu, ama onu oldukça etkileyen bu yabancı dil, merakını uyandırıyordu. Aklındaki kaydedici, hepsini kaydetmişti ve genç kız o zaman söylenenleri yıllar sonra mükemmel bir biçimde hatırlıyordu.

ÖNEMLİ OLAN HATIRLAMA GÜCÜDÜR

Belleğiniz mükemmeldir. Başınıza gelen her şey özenle muhafaza edilir. Önemli olan hatırlama gücüdür. Geçmişi tam olarak hatırlamak için bilincin yoldan çekilmesi şart değil. Hiç beklemediğiniz bir anda çıkıp gelir. Eski kâğıtlarınızı ve hatıralarınızı gözden geçirin. Çocukken tuttuğunuz bir günlüğe veya okul yıllığınıza rastlarsınız belki. Önce olayları hatırlamadığınızı düşünerek sayfalara boş boş bakarsınız; ama kısa zaman sonra anılar gözünüzde canlanmaya başlarlar. Her olayın hatırası, isimler birer birer geri gelir ve kendinizi yaşanan her olayın çok önemli olduğu o harika, heyecan verici günlerde hissetmeye başlarsınız.

Hatırlayamam demekten vazgeçin. Hatırlamak istediğiniz her seyi hatırlayabilirsiniz. Okulda öğrendikleri şeyleri hatırlamakta güçlük çeken gençler, yıllar önce televizyonda seyrettikleri bir filmi kolayca hatırlayabilirler. Çoğumuz gençken öğrendiğimiz şarkıların sözlerini hatırlarız. Yalnız gençliklerini ve büyük bir ayrıntıyla hatırlamaya başlayan yaşlı insanlar bunaklıkla suçlanırlar. Aslında bellekleri iyidir, yoksa geçmişi bu kadar net hatırlayamazlardı. Bugünkü

şeyleri hatırlayamamaları ise bugünkü dünyaya ilgilerini kaybetmelerinden kaynaklanmaktadır.

Net bir belleğe yaklaşımımızda dikkatsiz hiçbir şey olmamalı. Bizi etkileyen şeyler kolayca hatırlanır. Dikkat edersek, bilinçaltına kesin direktif verirsek, hatırlamak istediğimiz her şeyi hatırlarız. İyi bellek denen, çağrılmayı bekleyen bilgiyi hatırlama yeteneğine her yaşta sahip olunabilir.

KENDİNİ-YÖNETME

Hatırlamak için bilinçaltıma güveniyorum. Benden kaçınıyormuş gibi görüneni serbest bırakırım ve aradığım yanıtı bana vermesi için bilinçaltıma güvenirim.

14

SAKİNLEŞTİRİCİ HAPLAR ALMADAN RAHATLAMA

Huzur içinde geçen saatleri yaşanmış sayarım.
MAURICE MAETERLINCK

Mark Twain bir keresinde, "Herkes havalar hakkında konuşur, ama kimse onunla ilgili bir şey yapmaz", demişti. Rahatlama için de aynı şey geçerli. Rahatlamayla ilgili birçok şey işitiriz. Herkes ona gereksinim duyar, ama çok azımız bunu sağlamak için bir şeyler yapar. Bugün çoğu televizyon reklamı, rahatlama veya gerilimden kurtulma ile ilgilidir. İnsan reklamlara inansa, gerilimden kaynaklanan başağrılarının ancak ilaçlarla yok edilebilecek kaçınılmaz bir dert olduğu sonucuna varırdı.

RAHATLAMA BUGÜN NEREDE?

Annemin gençliğinde kadınlar ev işlerini öğleye kadar bitirir, yemekten sonra da biraz kestirirlerdi. Sonra banyo yapıp, temiz kolali elbiseleri içinde zinde bir şekilde sundurmaya oturur, akşam yemeğini hazırlama saatine dek elleri kucaklarında dinlenirlerdi. Bugün emek tasarrufu sağlayan onca alete rağmen neden daha fazla rahatiayamıyor, dinlenemiyoruz. Rahatlamak için yaptığımız şeylere şöyle bir göz atalım.

Bugün insanlar rahatlama sağladığı söylenen her türlü aktivitenin peşine düşüyorlar. Ama, rahatlayabiliyorlar mı? Briç, futbol, beyzbol veya golfü iyice konsantre olarak izlemek insanı rahatlatıyor mu? Rahatlamak için futbol maçına giden bir insanı ele alalım. Takımı kazanmak zorundadır! Oyun sıkıntılı hale gelir. Oturma yerinin ucunda oturur. Bunalıma girer. Kazanmayı o kadar çok ister ki, ama bağırıp çağırmaktan başka yapabileceği bir şey yoktur. Giderek artar gerginliği. Oyunun sonunda sinirleri yıpranmış bir harabedir artık.

Pazar günü öğleden sonra, ailenizi de yanınıza alıp arabayla dolaşmaya çıkarsınız. Mutlu günler geri geldi! Ama bu otoyolda rahatlamak ne mümkün! Çünkü herkes aynı şeyi düşünmüştür; onun için de bu kalabalık yolda rahatlamış bir yüze rastlamak olası değildir.

iyi bir gece uykusundan daha rahatlatıcı bir şey yoktur kuşkusuz -öyle mi gerçekten? Çoğu insan gergin bir şekilde yatağa girer ve sabah daha da gergin kalkar. Rahatlamış olarak uyanmak istiyorsanız rahatlamış olarak uyumanız gerekir. Yalnızca yatağa girip gece boyunca uyuyarak gerginliğin atılabileceğini düşünmek hatadır. Gergin yatarsanız gergin uyursunuz. Rahat bir uykunun tadını çıkarmak isteyen insan gevşemeyi öğrenmelidir önce.

Avrupa'dan mobilya ithal eden bir New York'lu tanıyorum. Birkaç yıl öncesine kadar yılda üç iş gezisine çıkıyordu. Gemiyle gidip trenle tüm Avrupa'yı dolaşıyordu. Her yolculuğun yaklaşık bir ay aldığını söylemişti bana. Gezileri dört gözle bekliyordu; çünkü döndüğünde ayrıldığından çok daha rahatlamış oluyordu. Gemide geçirdiği günlerde sükunet ve huzur buluyordu. Trende de rahatlıyor, dinleniyordu. Yapacak başka bir şey yoktu çünkü. Şimdi uçakla gidiyor. Birkaç

saatte oraya varıyor. Bu "kazanılmış" zamanı başka yerlere giderek ve dinlenerek mi değerlendiriyor? Hayır, Avrupa'da daha fazla iş görüşmeleri yaparak kullanıyor bu zamanı. Amerika'da yeni pazarlar kuruyor. Günümüzün zaman kazandıran seyahat yöntemleriyle eskisinden on kat daha meşgul bir durumda. Rahatlamak için sakinleştirici haplar alıyor; sonra da enerji kazanmak için "kuvvet hapları"na ihtiyaç duyuyor! Ne hayat! Geçen gün bu yarişa daha ne kadar dayanabileceğini bilmediğini söyledi bana. "Ruhumun bedenime yetişmek için hiç şansı olmadığını hissediyorum" dedi.

İşyerinde yoğun bir günden sonra kendini tükenmiş hisseden birçok insan bir bara koşturur ya da birkaç kadeh içki içmek için aceleyle eve gider; bunun kendilerini rahatlatacağını düşünürler. Rahatlatıyormuş gibi görünür. Fakat içki uyarıcıdır. Önce uyarır, sonra aptallaştım. Etkisi geçtiğinde çok daha gergin hissettirir. îçki kimseyi rahatlatmaz.

RAHATLAMAK NEDEN GEREKLİ?

Montreal'li Dr. Hans Selye tüm hastalıkların stres sonucu ortaya çıktığını söylüyor. Gün geçtikçe daha çok insan bu teoriyi kabul ediyor.

Sadece rahatlamış ve huzur içinde olduğumuz zaman yoğun düşünceye dalabilir, bize taze fikirler sağlayan içsel Zekâ'yla iletişim kurabiliriz. Gergin ve sinirli olduğumuz zaman tam anlamıyla yaratıcı olmak olanaksızdır. Gergin bir insan etkili çalışma gücünü fazlasıyla yitirir.

Aktör, atlet, müzisyen ya da başka herhangi bir alanda çalışan biri için hayatta en önemli şeylerden biri zamanlamadır.- Zamanlama rahatlamaya bağlıdır. Doğru zamanlama, faaliyet sırasındaki rahatlamadır. Büyük çalıştırıcıların atletlerine öğrettikleri ilk şey zamanlamadır. Zamanlama ve

rahatlama el ele gider. En uzun atışları yapan golfçüler en rahat vuruşlara sahiptirler. Billy Cosper, Arnold Palmer veya San Snead'in atışlarını ağır çekimde izleyin. Golfçünün duası: *Tanrım, kolay bir atış yapacak güç ver bana* şeklindedir. Rahatlama yoluyla, ona gerçek bir amaç ve yoğunluk kazandırarak enerjimizi korumayı, doğru zamanda kullanmayı öğreniriz. Gerginliğin kendisi kötü bir şey değildir. Tehlikeli olan sürekli gerginliktir. Hayat sürekli bir gelgittir. Eyleme geçme ve geçmeme zamanı, gerilme ve fırlamaya hazırlanma zamanı, rahatlama ve tüm gerginlikten kurtulma zamanı vardır. Kedinin hareketlerini izleyin. Kediden daha rahat bir yaratık var mıdır? Ama anında gerilip dengeyi sağlayabilir ve sıçramaya hazırlanır. Sıçradığı zaman dinlenme esnasında depoladığı tüm enerjiyi kullanır. Hayatımıza hakim olmak istiyorsak kediden ders almalıyız.

HUZUR PASİF DEĞİL AKTİFTİR

Huzurun pasif olduğunu düşünmek yanlıştır. Huzur merkezleştirilmiş ve kontrol edilen zihinsel ve ruhsal bir aktivitedir. Tekerleğin merkezinde dingil vardır. Tekerlek ve göbeği tam bir dengede olursa dingil tümüyle hareketsiz görünür, ama aslında gücün merkezidir. Hareketin tümü bu noktadan kaynaklanmaktadır. Kasırganın merkezi durağan görünür, ama aslında güçle doludur.

NewYork Hisse Senedi Merkezi'nde hisse senedi alıp satan bir adam tanıyorum. Her gün yüzlerce önemli muameleyi tamamlıyordu. Çevresi tımarhaneye dönüyordu, tam bir kargaşa idi yaşanan. Gün boyunca birkaç kez durup, "Huzur içindeyim. Huzur tüm varlığımı kaplıyor. Sakinim, huzur içerisindeyim, rahatım. Kafam sükûnet içinde" diyordu. Gün boyunca dengesini koruyordu. Yalnızca dengeli görünmüyordu, gerçekten de dengeliydi. Ne rahatsızlık veriyor ne de

acele ediyordu. Soğukkanlılığını koruyordu.

Dengeli insan hayatla birlikte akar. Hayata direnmez, hayattan korkmaz, hayatla uyuşmazlığı yoktur.

KAOS VE KARIŞIKLIĞI GİDERMEK

Hepimiz hayatın dış kenarında çok hızlı hareket etmenin sonucu olan karmaşanın esaretine düşeriz. Sonra, içimize dönmek, sakinleşmek ve asla karmaşaya düşmeyen, acele içinde olmayan ve rahatsız olmayan iç huzurunu yaşamak isteriz. Bu varoluşumuzun gerçeğidir. Onu anlamamızı bekler yalnızca.

Biz izin vermedikçe hiçbir şey içimizdeki huzurdan ayıramaz bizi. Bize sorun olan sadece hayata verdiğimiz karşılıklardır. Gerçek Ben sonsuz bir ahenk içindedir. Karışıklık duygusuna sırt. çevirerek, dış dünyanın koşullarından korkmayı reddederek hep bu ahenk içinde yaşamak mümkündür.

RAHATLAMA ZİHİNSEL DENGEYLE BAŞLAR

Ne olursa olsun sakin ve dengeli kalmak mümkündür. Andre Kostalanetz'in karısı ünlü opera şarkıcısı Lily Pons "Yaşlı bir peri en çok değer verdiğimiz ve yaşamı zevkli kılacağını düşündüğümüz özelliği bize bahşedecek olsa, tercihim "denge" olurdu demişti bir keresinde. Denge, nasıl şoklar, değişiklikler yaşarsak yaşayalım huzur içinde ve güvenle yolumuza devam edebilmemizi sağlar. Dengeyi yitirirseniz, her şans rüzgârı sizi yumruklar; beklenmeyen şeyler hayatınıza, renk ve lezzet katacağına sizi telaşa boğar.

Lily Pons Hawaii'de başından geçen bir olayı anlatıyor; sahneye çıktığında seyircilerin kahkahalarıyla karşılaşıyor. Kendisinden en emin insan için bile zor bir durumdur bu

kuşkusuz. Sahneye çıkan insanların belki de en çok korktukları şey, gülünç duruma düşmek, alay konusu olmaktır. Lily Pons seyircinin niye güldüğünü anlamamıştı. Sahneye çıkmadan önce aynaya bakmıştı; o yüzden görünüşüyle ilgili komik bir durum söz konusu olamazdı. Tam bir denge içerisinde, dostça gülümseyerek çevresine bakındı. Tam üstünde "Bu akşam güreş müsabakaları var" diye yazan ilanı gördü. Hemen kıvrak zekâsını kullanarak ellerini kaldırdı ve "Baylar bayanlar, güreşeceğim ilk rakip..." diyerek, ilk aryasının adını söyledi. Seyirciler alkışladılar, kahkahalar kesildi. Konserine başladı ve başarıyla sürdürdü. Bir parça mizah, günü kurtarmıştı.

HUZUR İÇSEL BİR MESELEDİR

Sükûnet ve içsel denge başkası tarafından sağlanabilecek bir şey değildir, içten gelir. Don Blanding *Mutluluk İçsel Bir Meseledir* adlı bir kitap yazmıştı. Huzur için de aynı şey geçerlidir. "Akıllı adam kalbinin içine bakar ve sonsuz huzuru bulur" diye eski bir deyiş vardır.

"Sizden ve prensiplerinizin zaferinden başka hiçbir şey size huzuru getiremez" diyor Emerson. "Sükûnet ve güven gücünüz olacak" diyor bir peygamber. Güvenliğimiz Tanrı' nındır. Dış çevreden etkilenmeyen içsel durumdur. İçimizdeki Tanrı, evrenin sonsuz huzurudur.

İçsel denge geliştirmeye ve karşılaştığınız her durumda dengeli bir biçimde davranmaya karar verin. Hiç ara vermeden aynı ritimle, tik tak, tik tak, tik tak diye çalışan saati düşünün. Hiçbir şey saati rahatsız etmez. Caddenin gürültüsüne, kamyonların, spor arabaların gürlemelerine, siren çığlıklarına, jetlerin çıkardığı seslere tepki göstermez. Robert Lovus Stevenson şöyle yazmış: "Sakin kafalar şaşırtılamaz veya korkutulamaz, kendi özel adımlarıyla mutlu veya mut-

suz yollarına devam ederler; gök gürlerken çalışmayı sürdüren bir saat gibi."

"insan kafasında cenneti cehenneme, cehennemi cennete çevirebilir" demiş Milton. Sakin bir kafadan daha değerli bir şey yoktur.

"Kulağa hoş geliyor" diyebilirsiniz. "Ama kendimi endişelenmekten nasıl alıkoyabilirim? Düşüncelerimi durdurup, onları kafesteki bir sincap gibi daireler çizerek dolaşıp durmaktan nasıl vazgeçirebilirim?"

GELİŞMİŞ TEPKİLER OLUŞTURUN

Hepimizin dengemizi yitirdiğimiz anlar vardır. Böyle zamanlar için aklımızda ileri seviyede tepkiler oluşturmuş olmamız önemlidir. Ortalığı "dağıtmak"la övünenler önce kendileri parçalanırlar. Kaostan bahsedenler kaosu sık ve düzenli olarak yaşarlar; ama huzurlu olanlar sakin bir şekilde "Bu beni etkilemez; hiç rahatsızlık duymuyorum" deyip geçerler.

PSİKOJENEZ VE RAHATLAMA

Psikojenez sayesinde her şeyin düşüncede başladığını öğrendik. Rahatlama, gerginlik, huzur ve denge hep birer ruh halidir. Bilinç fikri oluşturur ve bilinçaltı kesinlikle takip eder. Ellerinizi ensenize koyun ve işaret parmağınızı kaldırıp aşağı yukarı oynatın. Bu hareketi göremezsiniz, ama var olduğunu bilirsiniz. Nasıl bilirsiniz? Deneyimlerinizden biliyorsunuz ki bedeninizin çeşitli bölümlerine emirler verdiğinizde, bu emirlere itaat ederler. Parmağınıza bir o yana bir bu yana hareket etmesini söylediğinizde, o parmağınız üzerinde hakimiyet kurmuş olursunuz. Parmağınız karşılık verip, "Yorgunum, gerginim, sana itaat edemem" demez. Siz de böyle bir karşılık beklemezsiniz. Aynı şey bedeninizin ve zihninizin her bölümü için geçerlidir. *Hakim, olursanız* itaat ederler. Zihinsel ve fiziksel rahatlama, karşılaşılan durumlar üzerinde hakimiyet kurmaktan ibarettir.

BEDEN SENFONİ ORKESTRASI GİBİDİR

Beden senfoni orkestrasına benzetilebilir. Siz orkestra şefisiniz. Her enstrüman bütün orkestra ile senkronize edilmelidir. Şimdi vereceğim egzersiz, bedenin çeşitli bölümlerini rahatlamış bir bütüne senkronize etmenize yardımcı olacaktır.

Orkestra şefi yalnızca batonunu kaldırır ve tüm orkestra direktiflerini takip etmek için dengeli ve hazır hale gelir. Batonun bir hareketiyle tüm grup mükemmel bir uyum içinde bir araya gelir. Bu egzersizi düzenli olarak yaparsanız, bir gün gelir, "Gevşe" emrini verdiğinizde, bedeninizin her parçası bu emre uyar ve o anda rahatlarsınız.

ETKİLİ BİR GEVŞEME EGZERSİZİ

Gevşedim. Bedenimin her kası, her hücresi, her atomu gevşedi. Bedenim üzerinde hakimiyet kuruyor ve şu emirleri veriyorum:

Ayak parmaklarım gevşiyor. (Ayak parmaklarınızı eğin, gerin, yukarı çevirin ve sonra bilinçli olarak serbest ve gevşek bırakın.)

Ayaklarım gevşiyor. (Ayaklarınızı gerin ve sonra gevşek bırakın.)

Ayak bileklerim gevşiyor. (Ayak bileklerinizi gerin ve sonra gevşek bırakın.)

Dizlerim gevşiyor. (Dizlerinizi gerin ve sonra gevşek bırakın.)

Baldırlarım gevşiyor. (Baldırlarınızı gerin ve gevşek bırakın.)

Kalçam gevşiyor. (Kalçanızı gerin ve sonra gevşek bırakın.)

Parmaklarım gevşiyor. (Parmaklarınızı gerin ve sonra gevşek bırakın.)

Ellerim gevşiyor. (Ellerinizi gerin ve sonra gevşek bırakın.)

Kollarım gevşiyor. (Kollarınızı gerin ve sonra gevşek bırakın.)

Diyaframım gevşiyor. (Diyaframınızı gerin ve sonra gevşek bırakın.)

Şimdi omuzlarımın gevşemesine izin veriyorum, taşıdığım tüm yüklerden kurtulmasına da. Boyun kaslarımı gevşe tiyorum (gerin ve gevşetin). Gevşedim. Başımın üst kismi. gevşedi... başım gevşedi... beynim gevşedi... zihnim gevşedi... gözlerim gevşedi... yüzüm gevşedi (ifadenizi yumuşatın)... tüm bedenim gevşedi. Şimdi bu gevşemiş durumda kendimi, içimdeki Mükemmel Güce teslim ediyorum. Hayatın benim hiçbir müdahalem olmadan devam ettiğini anlıyorum... *Kendimi bırakıyor ve Tanrı'ya teslim ediyorum!*

Gevşeme yeteneği o kadar önemli ki size ikinci bir eg- zersiz daha vereceğim. Kendini-yönetme egzersizi daha kısa ve özlüdür. Her iki egzersizde de birinci tekil şahsın kullanıldığına dikkat edin. Bilinçaltındaki benliğe emirler veriyorsunuz. Bu egzersizleri ne kadar sık tekrarlarsanız o kadar çok alışkanlık haline geleceğini unutmayın. Stres ve gerginlik yerine gevşemeyi, rahatlamayı düşünmeyi alışkanlık haline getireceksiniz.

KENDİNi-YÖNETME

Tamamen, mükemmelen ve bütün olarak gevşedim. Bedenimin tüm kaslarını, sinirlerini, kemiklerini ve dokularını rahat bırakıyorum. Biliyorum ki, içimdeki Zekâ, bedenimin nasıl kusursuz işleyeceğini, ilişkilerimin nasıl kusursuz işleyeceğini, hayatımın nasıl kusursuz işleyeceğini bilir, içimdeki Zekâ'yı neyi, nasıl yapacağımı söylemesi için serbest bırakıyorum. Doğru şeyleri doğru zamanda yaparak hayatımı kolaylıkla sürdürüyorum. Tüm tahriklerden uzağım. Hayatla tam bir uyum içerisindeyim. Hiçbir şey beni sinirlendiremez. Kimse beni kızdıramaz. Kendimi suçlamıyorum. Gelecekten endişe duymuyorm. Tüm hareketlerimi, arzularımı, korkularımı, üzüntülerimi, endişelerimi ve engellerimi içimdeki Mutlak Güce havale ediyorum. Tamamen rahatım.

15

ENDİŞELENMEYİ BIRAK, YAŞAMAYA BAK

Sonuna dek çaba gösterin ve asla kuşkuya düşmeyin;
Hiçbir şey o kadar zor değildir, araştırın yeter.
ROBERT HERRÎCK

Gelin eski umacıya, endişeye bir bakalım. Sanırım çoğumuz ara sıra endişeleniriz. Hepimiz aşırı endişelenen birilerini tanırız. Çoğumuz, ailemizin sağlık ve mutluluğu bir yana, kendi sağlık ve mutluluğumuz için endişelenmekten vazgeçmek isteriz.

ENDİŞELENME ALIŞKANLIĞINI AŞMAK

Geçenlerde zorlu bir endişe müptelasıyla ilgili bir şeyler duydum. Yakışıklı, iyi giyimli bir San Francisco'lu beni görmeye geldi. Yardıma ihtiyacı vardı, çünkü karısı aşırı endişeleniyordu. Adam artık dayanamayacak noktaya geldiğini söylüyordu. Ve sonra karısının endişelerinin bir kısmını sıralamaya başladı. Kadın kendi sağlığı, kocasının sağlığı, kocasının işi, para sorunları, sahip oldukları para, evli çocukları, dünyanın durumu, yani her şey konusunda endişeleniyordu. Anlattıklarına göre kadın dünyanın en iyi, en etkili, bir numaralı endişelenme müptelasıydı.

Yıllar boyu karısını endişelendirmemek için herşeyi doğru yapmaya çalıştığını söylüyordu adam. Sonunda, görünüşte endişeye neden olan şeyden daha derin şeyler olduğunu anlamıştı. Görünürde endişelenecek bir şey olmasa da karısı bulup çıkarıyordu bir şeyler. Bunu önemsiz bir şey için karısıyla birlikte endişelenmeyi reddettiği gün anladığını söyledi. Sürekli duyulan bu endişenin onun sağlığına nasıl zarar verdiğini de görüyordu. Olaylar kontrolden çıkmıştı. Bir şey yapılması gerektiğini anladığı için bana gelmişti.

Aslında hepimizin aşırı endişe duyduğumuz anlar vardır. Bu yaygın bir sorun. "Endişelenmekten vazgeç" kelimelerinden daha çok karşımızdakinin kafasında direnç, karşı koyma yaratan iki sözcük daha var mıdır? Ama, yine de kesinlikle öğrenmemiz gereken bir şeydir bu. Endişelenmekten vazgeçmek için dikkatimizi endişe yaratan şeyden uzaklaştırmamız ya da endişe yaratan şeye karşı bakış açımızı değiştirmemiz gerekiyor. Başkalarının bize endişelenmekten vazgeçmemizi söylemelerinin gerçekten hiçbir yararı olmaz. Bıktırır o kadar.

ENDİŞE NEDİR?

Endişe nedir? Endişe, zihinde dolaşan ince bir korku akıntısıdır, ne kadar uzun süre akarsa o kadar derin izler bırakır, yeterince uzun ve uzmanca endişelenirsek, sonunda endişe nevrozuna yakalanmayı başarabiliriz.

Sorarım size, endişe hayatınıza ne kazandırdı? Endişenin size bir yarar sağladığını gördünüz mü hiç? Endişe hiçbir şey başarmış değil şimdiye kadar. Sorunlarımızı yapıcı bir şekilde karşılamak yerine endişeleniyoruz. Endişeden daha boş bir aktivite yoktur. Bunu hepimiz biliyoruz, ama yine de hepimiz bu suçu işliyoruz.

ENDİŞE ÇIKMAZ SOKAKTIR

Uçaktaki yerimi almış emniyet kemerimi bağlıyordum ki bir ses duydum. "Dr. Addington, tam konuşmak istediğim insansınız. Los Angeles'a gidiyorum ve bazı acil kararlar vermem gerekiyor. Bana yardım eder misiniz? Elimden geleni yapacağımı, ama kendi kararlarını kendisinin vermesinin daha iyi olacağını söyledim. Bunu anladığını söyledi ve sorunlarını anlatmaya başladı. Bazı önerilerde bulundum. O hepsine "Evet ... ama" diyerek itirazlarda bulundu. Her önerim basit, direkt ve işe yarardı. Ancak o her seferinde "Evet ... ama"larıyla itiraz ediyor ve "görüyorsunuz, siz de yanıt bulamıyorsunuz" der gibi sıntıyordu. Sonunda tavsiyelerde bulunmaktan vazgeçtim. "O ise, sorunlarım gerçekten önemli, değil mi?" dercesine, memnun bir ifadeyle oturuyordu karşımda.

Aniden durumu kavradım. Yanıt değil itiraz arıyordu. Çıkışsız düşünme biçimine saptanmıştı. Bu her düşüncenin kör bir sokağa çıkmasıydı.

Başka bir düşünce çıkmazı da, "O zaman ne olur?" şeklindedir: îşi atamazsam ne olur? Hasta olur işi bırakmak zorunda kalırsam ne olur? Başaramazsam ne olur? Evlilik yürümezse ne olur? O kadar çok "o zaman ne olur?"lar var ki; ama hepsi de boş. Düşünce çıkmazlarından kurtulalım. Bu, çıkmaz sokağa girip sonra da parmaklıklardan atlamaya çalışmaya benzer.

Büyük sorunlarımız olduğunu kanıtlamaya çalışmaktan vazgeçelim. Düşünce çıkmazından çıkış yolu, düşünce biçimimizi değiştirmektir. Aklin tüm yanıtlara sahip olduğunu unutmayın. Her güçlükten bir çıkış yolu olduğunu bilin. "Düşünce"yie her şeyin mümkün olduğunu bilin. Evrensel Zekâ' mn hayatımıza yön vermesine ve yönetmesine izin verdiğimizde imkânsız diye bir şey yoktur. O, yanıtları sağlamakla

kalmaz, bu yanıtların yaşamımızda iyi deneyimlere dönüşmesinin yollarını da açar.

ENDİŞE DÜŞ GÜCÜNÜN OLUMSUZ KULLANIMIDIR

Zihnimizin imgeleme melekesini yapıcı ya da yıkıcı yönde kullanabiliriz. En kötü olasılığı düşlersek, bu endişedir ve yıkıcıdır. Doğru, endişe duyduğumuz şeyler ara sıra gerçekleşirler, ama endişe bazen olayın kendisi kadar zararlı olur. Olumlu düşünce doğru ve mükemmel eyleme geçiş yoludur. Olumsuz düşünce, aklın yaratıcı sürecinin serbest akışını engeller. Endişe bulaşıcıdır ve izin verilirse menziline giren herkese bulaşabilir. Şanslıyız ki, insan hastalıklara bağışıklık kazandığı gibi endişeye karşı da bağışıklık kazanabilir.

ENDİŞEYLE NASIL BAŞA ÇIKILIR

Aynı anda iki şey düşünemeyeceğinizi biliyor musunuz? Bazen öyle hızlı düşünürüz ki aynı anda birçok şey düşünüyormuşuz gibi gelir; ama aslında bir seferde yalnız bir düşünce üzerinde dikkat yoğunlaşabilir. Bir dakika içinde yüz elli fikir ya da düşünce geçebilir aklımızdan ama saniyeden az bir zaman içerisinde de olsa, her seferinde bir düşünceyi düşünebiliriz ancak. Bu yüzden endişenin aklımıza girmesine izin verdiğimizde, Güç'le dolu olumlu bir düşünceyi dışlamış oluruz.

Şimdi siz de ben de biliyoruz ki birçok fiziksel hastalığın temel nedeni endişedir; biliyoruz ki endişe en derin arzularımıza tamamen karşı olan olumsuz düşüncelere kapılmamıza neden olur. Endişe her bakımdan bir sorun yaratıcıdır. Endişenin üstesinden gelmenin ilk adımı, endişenin hiçbir

şey kazandırmadığını, sahibine zarar verdiğini, en büyük arzularımızın gerçekleşmesine engel olduğunu, uzun vadede hayatımıza" olumsuz etkileri olacağını kabul etmektir. Bu gerçekleri kabul ettik mi endişe alışkanlığından kurtulmanın gerekliliğini anlamaya başlarız.

Endişeli düşünce kalıplarının merhametine ihtiyacımız yok. Üstesinden gelmek için yapabileceğimiz bir şeyler var. Endişenizle yüzleşerek ona, "Senden korkmuyorum. Bir şeyler olmaya çalışan bir hiçsin sen" deyin.

EN YAYGIN DÖRT ENDİŞE

Yaygın endişelerimize göz atıp, onlar için bunca zaman harcamaya değip değmediğini anlamak bazen yararlı olur.

1. Yarınki ihtiyaçlarımızı karşılamak için yeterli para olmayacağı endişesi (Şöyle ya da böyle bugün hayatta kalmayı başarırız).

2. Gelecekte beden sağlığının yitirileceği endişesi.

3. Zihin sağlığının yitirileceği endişesi.

4. Yalnız bırakılacağımız, reddedileceğimiz ve aldırış edilmeyeceğimiz, sevgi ve arkadaşlıktan yoksun bırakılacağımız endişesi.

Dördünün de yarınla ilgili endişeler olduğunu görüyorsunuz. Biraz düşünürsek bu dört endişenin de nadiren gerçekleştiğini anlanz. Enerjimizi yapıcı bir biçimde kullanmak yerine endişelenerek boşa harcıyoruz.

Parasız kalmakla ilgili endişeyi ele alalım örneğin. Bazı insanlar para için endişe duymanın aklın gerekli bir aktivitesi olduğunu, para için endişelenmezlerse sahip olduklarını kaybedeceklerini düşünürler. Diğerleri endişenin tutumlulukla birbirini tamamladığını ve endişenin gelecek için yeterli birikimi sağlama dürtüsü olduğunu düşünürler. Şimdi endişelenerek gelecekte endişelenmek zorunda kalmayacaklarına inanırlar.

ilginç olan şu ki bir kez endişelenmeye başlandı mı endişe duyulan şey önemini yitirir. Bulmak için her taşı kaldırmamız gerekse bile her zaman endişelenecek bir şey bulunur. O eski endişelenme huyunu bir kez kazandık mı endişelenecek bir şey bulmak hiç zor olmaz.

Genç bir çift hatırlıyorum. Kadın sabahtan akşama kadar endişeli ve perişandı. Sürekli olarak yüksek sesle endişeleniyordu. Sesiz kaldığı zaman ise kocası gülerek şöyle sorardı: "Millie, bundan sonraki endişelerini mi plânlıyorsun?"

Geçen gün iki kadın arasındaki bir konuşmaya kulak misafiri oldum. Kadınlardan biri çoğu zaman suçluluk hissettiğini söyledi. Birçok şeyden suçluluk hissettigini, ama aldırmadığını, çünkü suçluluk duyunca kendisini iffetli, erdemli hissettiğini söyledi. Öteki kadının verdiği yanıt daha da ilginçti: "Ben her zaman endişeleniyorum, ama aldırmıyorum; çünkü endişelendiğim zaman çok sigara içiyorum ve çok sigara içince de kilo almıyorum." Bu da bir bakış açısı.

Bu kadar çok olumsuz örneğe dalmamın nedenini merak ediyor olabilirsiniz ama bunlar endişelenmenin ne kadar aptalca olduğunu anlamaya yardımcı olur. Endişe alışkanlığının üstesinden gelmenin ilk adımı onunla işinizin bittiğini kabullenmektir. Tıpkı bir sigara tiryakisinin sigarayı bırakmaya ya da bir alkoliğin artık içmemeye karar vermesi gibi, "Endişelenerek vaktimi boşa harcamayacağım artık" demelisiniz. Kötü bir alışkanlıktan vazgeçerken olduğu gibi ondan vazgeçmeye istekli olmalıyız. Bir tabağı masadan kaldırıp mutfaktaki rafa yerleştirdiğimiz gibi endişeyi alıp "dokunmayınız" dosyasına yerleştirmeliyiz.

işte bir kadının endişelenme alışkanlığını nasıl yendiğinin hikâyesi. Onu öylesine etkili karşılamış ki, hayata yaklaşımını tamamen değiştirmiş. Endişe duyma eğiliminde olduğu şey ne olursa olsun meseleyle ilgilenecek iki küçük sözcüğü vardı: "Tanrı orada."

Parayla ilgili endişeler duymaya başladıysa şunu düşünüyordu: "Tanrı orada. Sınırsız Bolluk orada. Doğru ve tam zamanında ne yapmak gerektiğini bilen Zekâ ve Bilgelik orada. Tanrı sınırsız Bolluğun Kaynağı'dır. Atmam gereken adımlar varsa ilahi Zekâ ne yapmam gerektiğini bilir ve bana doğru yolu gösterir. Tanrı ihtiyacım olabilecek tüm fikirlerin Kaynağı'dır ve Tanrı oradadır. Endişelenmeme hiç gerek yok."

Sağlığıyla ilgili endişeler duymaya başlarsa, kendisine aynı ruhsal *ilacı* veriyordu "Tanrı orada". Onun için bu cümle şu anlama geliyordu: "Tanrı'nın Mükemmel Hayatı benimle birlikte. O Öz'le birlikte yaşıyor, hareket ediyor ve var oluyorum. Tanrı benimle yaşıyor ve ben bir bütünüm. Korkmama hiç gerek yok".

Kadın bu küçük dualara *minik tedaviler* adını vermiş, işe yaradığını söylüyor. O günden sonra endişelenme alışkanlığından vazgeçmiş. Bir gün, endişelenmenin Tanrı'yı inkar etmek olduğuna, Tanrı'nın ona göz kulak olamayacağını düşünmek olduğuna, Tanrı'nın varlığını anlamak için harcamak yerine endişelenerek harcanan her dakikanın bir kayıp olduğuna karar vermiş aniden. Tann'nın varlığını inkâr etmek, insanı yalnızca tüm iyiliklerden uzaklaştıran bir aptallık değil, aynı zamanda, tüm iyiliklerin yaratıcısını aşağılamaktır. Bilimsel duayla; O'na tam olarak güvenerek; O' nun Mükemmel Yaşamının, Mutlak Varlığının, Mutlak Gücünün ve Alimliğinin, yaşamının her anında ilahi doğru hareket olduğunu bilerek Tanrı'yı en yüksek noktaya çıkardığını söylüyor kadın. Mutlak Varlığa inanarak bugün olduğu gibi gelecekte de her şeyin yolunda gideceğini biliyordu. Bu düşünce yapısına sahip olduktan sonra endişeyi kapı dışarı etti. Aynı anda endişelenmek ve güvenmek olanaksızdı.

ENDİŞE ÇÖZÜM DEĞİLDİR

Durum çok kötü görünebilir, hiç önemli değil. Beş parasız, yalnız, sevilmeyen, dışlanmış bir insan olabilirsiniz. Endişe çözüm değildir. Her şeyi mümkün kılan Güce dönmek, ona yönelmek sorunu aşmaya yeter. Ona yükselen insan o anki ihtiyacını karşılamakla kalmaz, canlılığın daha büyük bir boyutuna adım atar. Endişenin üstesinden gelmek küçük bir çaba ister, ama *Tanrı'nın orada* olduğunu idrak etmek için harcadığımız her çabanın -yan ürünler diyebileceğimiz- ekstra nimetleri vardır.

ENDİŞELENMEKTEN VAZGEÇİP YAŞAMAYA BAŞLAMANIN ÜÇ GÜZEL YOLU

Kısaca anlatmak gerekirse, endişelenmekten vazgeçmenin üç güzel yolu vardır.

1. Tanrı'nın orada olduğunu anlamak
2. Olumlu düşünmeye çalışmak
3. Yol gösterilmesi için dua ettikten sonra olumlu tavır takınmak.

Kendi kendinize şunları söyleyin:

"Hayatımda doğru hareketlerin yer aldığına inanıyorum."

"Tanrı'nın Mükemmel Hayat'ı benimle yaşıyor."

"Tanrı'nın hayatımdaki Gücü'ne inanıyorum."

Düşüncelerinizin geleceğinize şekil verecek kalıbı sağladığını unutmayın. Bugün hakkında düşündüklerimiz, bilinçaltına verilen *iş emirleridir* ve yaratıcı süreç onları gerçekleştirmeye başlar. Ne düşündüğümüz önemlidir. Geçmişteki yanlış düşünceleriniz için kendinizi suçlamayın; bugünkü düşüncelerinizi olumlu yönde kullanmaya çalışın. Endişelenmeye başladığınızda Tanrı'yla konuşun; sorunlarınız hakkında değil, gerçekleşmesini istediğiniz şeyler hakkında.

Üç numaralı adımı gözardı etmeyin. Yapılması gereken yapıcı bir hareket varsa korkusuzca yapın. Çoğu insan oturup yapılması gereken şeylerle ilgili tereddüt eder durur.

Yapın! Çekindiğiniz o telefon konuşmasını yapın. Vermekten kaçındığınız o kararı verin. Gidin ve uzun zamandır merak ettiğiniz arkadaşınızı görün. Erteleyip durduğunuz dönem ödevini yazın. Görmekten korktuğunuz müşterinizi arayın. Çoğu insan olumsuz hazırlıklarla, atılması gereken adımı uzun uzun düşünüp kâbus haline getirerek harcar zamanını. Sonunda, içinde kendilerini kaybettikleri hayali du ramlarla tekrar tekrar mücadele eder dururlar. Içimizdeki Güce sırtımızı dayamak ve cesaretle ileriye adım atmak. en dişelerimizi ardımızda bırakmak çok daha iyi. Şimdiye kadar hiçbir şey endişeleri geliştirerek kazanılmamıştır. Yeni bir *şimdi yap* programına başlayın. Bir şeyi yapmanın, o şey hakkında düşünü].' durmaktan bin kat daha kolay olduğunu göreceksiniz. Emerson'un dediği gibi, "gerekeni yap ve güce sahip ol". Bugünden başlayarak yolu yapıcı düşünce ve eyleme açın. Endişeden uzunca bir süre uzaklasın ve endişe duymamayı alışkanlık haline getirin. Onu kendinize borçlusunuz. *Tanrı'nın orada olduğunu* hep hatırlayın.

HER SORUNUN BİR ÇÖZÜMÜ VARDIR

İnsanlar sık sık sorunlarının özel olduğunu ve çözümü

olmadığını düşünürler. Durum öyle değil. Her sorunun yanıtı, tam olarak doğru bir çözümü vardır. *Sizin vasıtanızla çalışan Tanrı için hiçbir şey olanaksız değildir.*

Bugün yaygın olan bazı sorunları ele alarak nasıl karşılanabileceklerini görelim. îşte sık sık karşılaşılan sorunların listesi. Belki bazıları size de aittir.

Soru: Tedavisi mümkün olmayan bir hastalığım var, doktorlar hiçbir çözüm bulamıyorlar. Mahvoldum.

Yanıt: Tedavisi mümkün olmayan hastalık yoktur. Eğer Tanri her yerde mevcutsa, O'nun Varlığı her kadını, erkeği ve çocuğu sarar. Gerçekte asıl *siz* asla hasta olmazsınız, günah işlemezsiniz, acı çekmezsiniz. Yanlış kavram tedavi edildi mi bedende de buna paralel bir değişiklik olur. Her çeşit hastalığın iyileşebildiğini gördüm. Tanrı'nın her şeye muktedir olduğunu bilin yeter. Ruhsal bir bilince sahip olmaya çalışın ve bedeniniz Tann'yı yüceltsin.

Soru: Geçimimi sağlamaya yetecek param olmamasından endişeleniyorum. Çalışan insanın zengin olabileceğini söylüyorsunuz, çok güzel ama ben emekliyim. Bu durumda daha fazla parayı nasıl kazanacağım?

Yanıt: Emeklilerden aldığım mektupları görebilmenizi isterdim. Bu insanlar asıl Kaynak'larina yöneldiklerinde hiç umulmadık yerlerden gelen paralara şaşıp kalıyorlar; azaldı sanılan para, çeşitli kaynaklar ve hediyelerle artıyor. Aklımızı almak üzere açarsak o kadar çok yanıt var ki. Tanrı'nın farkında olmadığımız birçok çözüm yolları var, ama kafamız endişelerle dolu olduğu sürece asla bulamayız onları. Bilincinizi Bolluk düşüncelerine yükseltin ve yaşam koşullarınız kısa zamanda iyileşecektir.

Soru: Karar vermekte güçlük çekiyorum. Hata yapmaktan korkuyorum. Yanlış karar verirsem ne olacak?

Yanıt: Karar vermekten korkan insan, hep yenilgiyle

son bulan hayali yollarda saatlerce boş yere gezer durur. Doğru kararı vermekte kendinize güvenemeyebilirsiniz, ama içinizdeki sınırsız Zekâ'ya güvenmelisiniz. îlahi bir güç tarafından yönlendirileceğinizi bilin ve geldiği zaman Yol Gösterici'nize güvenin.

Soru: Öğrenciyim. Sınavlarda paniğe kapılıyorum. Kafam boşalıyor sanki. Sınavlar için endişelenmekten nasıl kurtulabilirim?

Yanıt: Öğrencilerin *Tanrı'nın orada olduğunu,* içimizde ve bizimle çalıştığını kanıtlamak için harika bir fırsatları var. isa'nın *Kendi başıma hiçbir şey yapamam; içimdeki* ***Tanrı işleri yapar*** **dediğini hatırlayın. Siz yanıtları bilemeyebilirsiniz, ama Tanrı asla şaşırmaz. Şu anda bilinen ve gelecekte öğrenilecek her şeyi Yüce Akıl zaten biliyor. Akıl her şeyi bilir. İsa'nın sözlerini şöyle de söyleyebiliriz: "Kendi başıma hiçbir şey yapamam; içimdeki Bilge işleri yapar." İçinizdeki Bilge'ye güvenmeye başlayın; hayatınızın nasıl değişip renklendiğine şaşacaksınız. Hiç düşünmediğiniz fikirler gelecek aklınıza. Fikirler beklenmedik şekilde gelecekler. Mutlak Güce inanın, asla düş kırıklığına uğramazsınız. O, öğrenciler, işadamları, yazarlar, müzisyenler, aktörler, ev kadınları, herkes için çalışır. Asla ayırım yapmaz. Kendinizi ilahi Gücü almak için açın, bir daha asla endişelenmezsiniz.**

KENDİNİ-YÖNETME

Korkmuyorum.

Bugünü yaşıyorum.

Geleceğin ihtiyaç duyacağım her şeyle donatılacağına güveniyorum.

Tanrı'nın orada olduğunu bilerek her günü geldiği gibi karşılayacağım.

16

KORKU SİZİ YENMESİN, SİZ KORKUYU YENİN!

Cesaretin en korkunç düşmanı, korkunun kendisidir, korkulan şey değil; içindeki korkuyu yenmeyi başarabilen insan en büyük kahramandır.

GEORGE MACDONALD

Korku insanlığın bir numaralı düşmanıdır. Her nesilde en **azından birkaç** büyük **adam,** *korkunun **kendisinden** başka korkulacak bir şey olmadığını* hatırlatır bizlere. Halkını korku vadisinden çıkarmayı başaran bir güçlü insan büyük saygı görür.

Sir Winston Churchil böyle bir adamdı. II. Dünya Savaşı sırasındaki büyük liderliği hep hatırlanacaktır. Elini kaldırarak ünlü zafer işaretini yaptığında, onu gören herkes gücü ve cesaretinden, başa çıkılmaz kazanma arzusundan ilham alıyordu. Korkunun bulaşıcı olduğu doğru, ama cesaret için de aynı şey geçerli. Churchill cesaretle yaşamayı seçti ve etkisi bugün bile hissediliyor. Ölüm ve felaket sevgili Londra'sını tehdit ettiğinde dayandı. Onun inancı yüzünden ingiliz halkı da onunla birlikte dayandı. îçin için kuşkuya düştüğü anlar olmuştur mutlaka. Cesareti ve vatan sevgisi sayesinde o kuşkuların üstesinden gelmeyi başardı.

Tanrı, bize korku değil güç, sevgi ve sağlam bir akıl verdi. (II. Timothy 1:7). O zaman korku nereden kaynaklanıyor. Tüm insanların ortak bir temel korkusu yoktur; tüm korkular sonradan kazanılmıştır. İnsanoğlunun kazandığı tüm bu korkular Tanrı'nın anlaşılmasıyla -insanın içindeki sevgi, güç ve sağlam akılla- ortadan kaldırılabilir.

Birine "Korktuğun herhangi bir şey var mı?" diye sorduğunuzu düşünün. Muhtemelen "Tabi ki hayır!" diyecektir. Korkularımızı kabul etmek istemeyiz, çünkü böylece zayıflığımızın ortaya çıktığını düşünürüz. Ama aynı kişi, tekrar düşündüğünde korktuğunu kabul edip, "Şey, otoyollardan korktuğumu söyleyebilirim" ya da "bugünlerde trafik çok kötü ve gece geç saatte karanlık bir caddede yürümekten de korkuyorum; geçen gün birinin başından vurulduğunu okudum da" diyebilir. Bir süre sonra kendisinin bile bilinçli olarak şimdiye kadar düşünmediği bir sürü korkusu çıkar ortaya. Yüzeysel kabadayılıklarla bilinçaltının derinliklerine gömmüştür korkularını; ama derinliklerde saklı bu korku zinciri mantıksız endişeye, hayatındaki önemli korkulara parmağını bile dokunduramayacağı duruma düşmesine neden olan genel bir huzursuzluğa dönüşmüştür.

ÖZGÜRLÜK DIŞ ETKENLERE BAĞLI DEĞİLDİR

Gelmiş geçmiş en büyük insanlardan biri olan, Tanrı-insan'ı yaşayarak bize örnek olan İsa, öğretilerinin çoğunu korkunun üstesinden gelmeye yöneltmiştir.

Kalbinizin tasalanmasına, korkmasına izin vermeyin. Korkmayın küçük sürü; çünkü evreni size vermek Tanrı için zevktir. (John 14:27), (Luka 12:32).

îsa cesaretin ne olduğunu biliyordu. Yaşadığı ülke işgalciler tarafından ele geçirildi. Romalı askerler ele geçirdikleri topraklardaki insanların kendilerini korumalarını ve yiyecek sağlamalarını istiyorlardı. Isa bireysel özgürlüğün insanın içinde olması gerektiğini, özgürlüğün dış etkenlere bağlı olmadığını öğretti. Bahsettiği krallık, tüm kuşkuların üstesinden gelen ve insanı özgürleştiren Güç ve Zekâ'nın anlaşılması yoluyla kazanılan içsel hakimiyettir.

CESARET KAZANACAKTIR - CESARET TANRIDANDIR

İsa zamanında olduğu gibi bugün de insanlar gelecekten korkma eğilimindedirler. Şimdi Romalılar değil, diktatörlükler özgürlüğümüze meydan okuyan tecavüzlerde bulunuyor görünüyorlar. Korku çözüm değil. Çözüm yine cesaret. Sağlam durun. Cesaretiniz bulaşıcı olacaktır; yayılacak ve diğer insanları etkileyecektir, inancınız sizi tanıyan herkese güç verecektir. Cesaret kazanacaktır, çünkü cesaret Tanrı'dandır. "Dünyayı sarsan gerçek yine yükselecektir." Tanrı mutlak güçtür. Sonsuz Zekâ'nın sizin vasıtanızla çalıştığını bilin. Düşman ne olursa olsun güç yanılmaz. Tanrı tek Güç'tür ve Tanrı Gücü sizin vasıtanızla yaşar.

KORKUYLA NASIL BAŞA ÇIKMALI

Bunu unutmayın, korkuyla mantık yürütemezsiniz. Korku bir duygudur. Makul veya akılcı değildir. Her zaman için korkulacak bir şey vardır ve bu şey hakkında gerçek olmayan duygular geliştiririz. Korku abartılı hale gelir. Korkularınızla mantık yürütemezsiniz, ama onları açığa çıkarabilir ve ne olduklarını görebilirsiniz -bir şey olmaya çalışan bir hiç olduklarını. Sonra Gerçekle başlar ve mantıklı karar verebilirsiniz. Her sorunun içinde gizlenmiş bir çözüm vardır. Her

korkunun bir çözümü vardır; bu çözüm sorunla ilgili gerçekte bulunur. Onu bulmak için korkuyla yüzyüze gelmeye ve onun hiçliğini kanıtlamaya istekli olmalıyız.

KORKUSUYLA YÜZYÜZE GELİP ÜSTESİNDEN GELEN BİR ADAM

Doğduğum Güney topraklarında derin ve geniş birçok nehir vardır. Bu nehirlerin bazılarında, yakalananlar için son derece tehlikeli olduğu söylenen girdaplar vardır. Çok az insanın onlardan sağ çıkabildiği söylenir.

Bir gün genç bir adam nehir kıyısında dikilmiş, bir girdabı gözlüyordu. Girdap tarafından yutulup birkaç saniye sonra tekrar ortaya çıkan bir kütüğü seyrediyordu. Kendisine sordu, "însan neden girdaptan korkma ihtiyacı duyar?" Birkaç dakika düşündükten sonra soyundu ve suya daldı. Korkusunu yenip suyun kendisini taşımasına izin verdi. Döndü durdu. Sonra kollarını yana açıp nefesini tuttu ve aşağıya doğru battı. Birkaç dakika sonra girdabın biraz ötesinde, güvenli su yüzeyine çıktı. Kıyıya doğru yüzerken kendisini zafer kazanmış gibi hissediyordu. Artık girdaplardan korkmasına gerek yoktu. Kendi kendine şöyle düşündü: "Bir şey hakkındaki gerçeği bildin mi korkacak bir şey kalmaz."

Yaşadığı bu deneyim ona yalnızca girdaplardan korkmamayı değil, aynı zamanda hayatı nasıl karşılamak gerektiğini de öğretti. Hayatın belli bir düzene bağlı olduğunu, belli yasalarla yönetildiğini kanıtlamak için gereken riski göze almaya istekliydi. Girdaba girmek ve güvenle su üstüne çıkmak için gereken güveni Bilgelik ve Sevgi'ye güvenerek buldu. Yolun her adımına güvenmek zorundaydı. Bir an paniğe kapılsaydı kendisine büyük zararlar verebilirdi. Panik şaha kalkmış korkudur ve korku her zaman korkulan şeyden daha fazla zarar verir.

SEVGİ KORKUYU DEFEDER

îşte korkunun hayatımızdaki rolünü gösteren başka bir hikâye: Bir adamın çok sevdiği küçük, üç aylık bir Doberman Pinscher köpeği vardı. îşi nedeniyle başka bir kente taşınırken köpeği bir arkadaşına verdi. Bir yıl sonra aynı yere döndüğünde yapmak istediği ilk şey tabii ki köpeğini görmekti. Arkadaşının evinin etrafındaki yüksek çiti ve kapıdaki zili görünce çok şaşırdı. Zilin ev sahibinin dikkatini çekmek için olduğunu biliyordu; ancak, köpeği sundurmada görünce seslendi ona. Köpek hiçbir tepki göstermedi, adam da içeri girip köpekle konuşmaya karar verdi. Kapıdan içeri girdiğinde köpeğin tüyleri kabardı ve hırlamaya başladı. Adam korkusuzca yaklaşmaya devam edince köpek sakinleşmeye başladı. Adam sundurmaya vardığında köpek kuyruğunu sallıyordu. Adam kapıyı çalmadan önce birkaç dakika oynadılar. Arkadaşı kapıyı açtı ve onu sevgiyle selâmladı. Birkaç dakika konuştuktan sonra birden ev sahibinin yüzü sarardı, "Köpek?" dedi. "Bahçeden doğruca yürüdün ve köpeğin önünden geçtin öyle mi?" "Neden, evet, elbette" diye yanıtladı ziyaretçi. "Prens ve ben eski arkadaşız. Önce tanımadı beni, ama uzun sürmedi bu."

"O Prens değil" dedi beriki. "Sen gittikten kısa bir süre sonra Prens öldü; biz de ona benzer başka bir köpek aldık, ama bu bir katil. Gördüğün o yüksek çitin nedeni bu."

Korku olmadığı için tehlike yoktu. Sevgi aradaki uçuruma köprü oluşturmuştu. Adam giderken arkadaşının kapıya kadar refakat etme teklifini reddetti. Kapıdan geçerken köpek ona baktı ve hafifçe hırladı. Adam birden korkuya kapıldı. Düşünmeye başladı, "Bu benim köpeğim değil. Bu bir katil." Giderek hızlanmaya başladı, kapıya tam zamanında vardı. Bahçeye ilk girdiğinde köpeğe duyduğu sevgi bulaşıcıydı. Köpek bir katil olmasına rağmen dostça karşılık ver-

misti. Geri dönerken ise adam korku ve endişe duyduğu için köpek de aynı şeyi hissetmiş ve korkuyla karşılık vermişti.

Sık sık dış şartlar tarafından yönetilmemize izin veririz. Adam, köpeğin bir katil olarak tanındığını duyunca güvenini kaybetti. Varlığının gerçeği'ni bilse ve güvenseydi, sevginin korkuyu defettiğini ve bizi hayatla bütünleştirdiğini kanıtlayabilecekti. Korkunun aldatıcı yönleri vardır. Her zaman korktuğumuz şey tarafından aldatılırız. Burada köpeğin *ünüydü,* başka bir zaman komünizm *tehdidi* veya ölümün *gölgesi* olabilir.

KORKU DÜŞMANIN SAHİP OLDUĞU EN GÜÇLÜ SİLAHTIR

Düşmanınızın kim ya da ne olduğu hiç önemli değil, onun en güçlü silahı sizin korkunuzdur. Bu düşmandan korkmaya başladığınız an sizden güçlü duruma geçer. Eski bir kitabe bunu gösteriyor. Şöyle ki:

Ölümle karşılaştım. Sordum, "Nereye gidiyorsun?"

Ölüm yanıtladı, "Benares'e gidiyorum."

"Oraya neden gidiyorsun?" diye sordum.

"Bin kişiyi öldürmek için."

Ertesi hafta yine karşılaştım Ölüm'le.

Ölüm'e sordum, "Benares'e bin kişi öldürmek için gitmedin mi? Anladığım kadarıyla yüz bin ölü var."

Ölüm gülümsedi ve "Ben bin kişi öldürdüm" dedi, "Gerisini korku öldürdü."

Bu korkulann bazılarına bir göz atalım. Bakarken tanımaya başlayacağız onları. Tanıdıkça da kurtulacağız onlardan.

ÖLÜM KORKUSUNU YENMEK

"Korkaklar bin kez ölür" derler. Her korku küçük bir ölümdür. Temelde her korku bir ölüm korkusudur. Ölümden korkmaktan kurtulursak hayatla korkusuzca yüzyüze gelebiliriz. Ölüme "son düşman" denir; aslında o yenmemiz gereken ilk düşmandır.

Ölüm gerçekten bir düşman mı? Yok etmemiz gereken aslında ölümle ilgili duygularımız değil mi? Ölüm sadece bedene gelir. Ruha dokunmaz. Ölümle ilgili inancımız değişirse ölüm bir düşman olmaktan çıkar. Hayata hiçbir şey olamaz. Hayat ölmez. İnsan bunu anladı mı, ölüm ona hiçbir zarar veremez. Hayat sonsuzdur. Kullandığı şekil değişebilir, ama Hayat sonsuza dek sürer. Hayat yok edilemez.

insan aklı Evrensel Akıl'la bir bütündür. Asıl Ben'iniz asla ölmez, ihtiyaç duyduğu şekilde kendini ifade ederek var olmaya devam eder. Ölüm, ileri doğru hareketimizde anlık bir aradır yalnızca; böylece başka bir deneyime geçebiliriz. Sir Thomas Browne'ın dediği gibi "Yaratılmış dünya, sonsuzlukta küçük bir parantezdir yalnızca."

Ölüm korkusu yenildi mi, hastalık korkusunu yenmek çok kolay olur. Hastalık basit anlamda huzur eksikliğidir, hastalıkta güç yoktur. Kendimizi huzursuzluk, endişe ve korkunun diğer çocuklanna açık tutarsak, bedende bir hastalık inancıyla son bulan Hayat'tan ayrılık duygusuna kapılırız. Hakkımızdaki gerçek bu olmadığı için bu duygu yenilebilir. Tanrı bedenlerimize hastalık vermedi. Tanrı bize mükemmel Hayat'ı sundu. Korkusuzca kabul etmemiz için bu hayat bizi bekliyor.

EKSİKLİĞİN KENDİ GÜCÜ YOKTUR

Hayatımız boyunca yararlanabileceğimiz sonsuz kaynağın varlığını anladıktan sonra eksiklikten nasıl korkabiliriz? İnsanın hırsı, gelecek korkusu ve güvensizlikten kaynaklanmaktadır. Bu korkuyu yenmek için güvenliğinizin Tanrı'ya ait olduğunu, dış etkenlere bağlı olmayan içsel bir durum olduğunu bilin.

Eksiklik bir durum değil, düşüncelerin eğilimidir. Hayattaki her şey aşın bolluğa yönelir. İnsan korkarak bu bolluğu kısmaya çalışır her zaman.

Geçen gün bir greyfurtun içinde kaç çekirdek olduğunu saydım; tam altmış beş tane idi. Çekirdeksiz greyfurtlardan önce, eski günlerden kalma bir greyfurt olmalıydı bu. Doğa, yaratılışın her bölümüne gelecek bolluğun tohumlarını sağlamaya niyetlenmişti. Bugün her şeyi sınırlıyoruz, greyfurttaki çekirdekleri bile! İnsanlara çalışmamaları, ekip biçmemeleri için para veriliyor ve genelde fikir üretmelerine engel olunuyor. Tüm bunlar Hayat'ı sınırlamaya yönelik tavırları temsil ediyor. Hayat'ın bolluğuna güvenin, kaybetmekten korkmaya gerek olmadığını göreceksiniz. Bolluğu düşünün! Hayat'ın bolluğunda yaşayın. Ağaçlarda kaç yaprak olduğunu, sahildeki kumların sayısını, binbir çeşit çiçekleri ve bitkileri düşünün. Hepsinde bolluk var. Bolluk, Hayat'ın bir niteliğidir ve bu yüzden sınırsızdır. Kendini-yönetme yoluyla bunu deneyimleyebilirsiniz.

KORKUNUN EFENDİSİ OLMAK

Korkunun düşmana güç verdiğini öğrendik. Korktuğumuz şeyi kendimize çekeriz. Birçok örnekte düşmanı kendimiz yaratırız. Korkuyu yenmekte ilk adım, korkulan şeyin

daha iyi anlaşılmasıdır. Bir insandan korkuyorsanız, onunla konuşun ve onu motive eden şeyin ne olduğunu anlamaya çalışın. Belki de sizin ona yapabileceklerinizden korktuğu için öyle davranıyordur. Korkularımız çoğu zaman önyargıdan kaynaklanır.

Korkularınızı açık fikirlilikle gözden geçirin -kılık değiştirmiş eski önyargılara mı dayanıyorlar acaba? Birinden sırf eski bir düşmanımıza benzediği için korktuğumuz olur sık sık! Geçmişte acı çektiğimiz bir yere gitmekten korktuğumuz durumlar az değildir!

Tanrı bize korkunun değil Güç, Sevgi ve sağlam bir aklın ruhunu verdi. Korktuğunuz biri mi var? *Tanrı bizimleyse kim bize karşı olabilir.* (Romans 8:31). Tekrar düşünün; o kişiden neden korkuyorsunuz? Korumanız içinizde yatıyor. Korku yerine bir sevgi hissi yaratın kalbinizde. *Tanrı'nın Ruhu'nun olduğu yerde özgürlük vardır.* Sevgi'nin olduğu yerde özgürlük vardır. *Kusursuz Sevgi korkuyu defeder,* insanın korkusu, içindeki Tann'nın varlığına duyduğu güven eksikliğinden kaynaklanır. Sonsuz Zekâ yaşanan değişik durumların nasıl karşılanacağını bilir. Kişilikte güç yoktur. Kusursuz Güç'e güvenin, her zaman eşit muamele görürsünüz. Sevgi her yerde mevcutsa kimden korkabiliriz?

KENDİNİ-YÖNETME

Korkacak hiçbir şey yok. Bana hakimiyet verilen zihinsel bir dünyada yaşıyorum. Karşılaşacağım her durumun üstesinden gelebilecek Güç içimde, ihtiyacım olan her şey içimde.

17

EVET, SİGARAYI BIRAKABİLİRSİNİZ!

Düşüncenin ortaya koyulması
insanı kölelikten kurtarıp özgürlüğe ulaştırır.
EMERSON

Bahar, doğanın yeni bir giysiye büründüğü, her şeyi taze, temiz ve güzel gördüğümüz zamandır. Bahar, yeni başlangıçlar için harika bir zamandır. Kış elbiselerinden ve düşüncelerinden yorgun düşmeye başlamışızdır. Toprağa yeni tohumlar, akıllarımıza veni düşünceler ekeriz. Envanter çıkarıp, taze başlangıçla: yapmak istediğimiz alanların olup olmadığıni görmek için bahari beklememiz gerekmiyor.

Hepimiz alışkanlıklarla donanmış yaratıklarız. Sahip olduğumuz alışkanlıkları gerçekten istiyor muyuz, yoksa direnç gösteremediğimiz için mi onlara bağlanıyoruz?

ALIŞKANLIKLARIMIZI BİZ SEÇERİZ

Çok sık tekrarladığımız için sabit bir özellik ya da eğilim haline gelen hareketlere alışkanlık diyoruz. Kişiyi yaratıcı bir şekilde hareket etme özgürlüğünden yoksun kılmayan alışkanlık kötü alışkanlık değildir. Öznel mentalitenin bir parçası haline gelen herhangi bir davranışa alışkanlık di-

yebiliriz. Alışkanlıklar önce bilinçli düşünceyle, sonra bilinçsiz davranışla oluşturulur. Kişinin bugün için bilinçli düşünce olarak kabul ettiği şey, yarın aklın derinliklerine yerleşmiş, *ama aktif bir düşünce alışkanlığı* haline gelebilir.

Bilinçaltının çalışma sistemi hakkında bildiklerimizden hareketle, bilinçaltı alışkanlıkları sever diyebiliriz. Belleğin oturduğu yer olan bu güvenilir hizmetçi, ne kadar çok tekrarlanırsa tekrarlansın verilen emirleri yerine getirmeye hazırdır. Vazgeçilmez hale gelmiş bir alışkanlık, bilinçaltı için gerçek bir zevktir diyebiliriz. "Çok iyi" der bilinçaltı, "İşte iyi düzenlenmiş bir alışkanlık. Benim anladığım bu. Otomatik bir hareket haline gelinceye kadar tekrar tekrar çalışırım bunun için." Bu yörüngeye bir uydu yerleştirmek gibi bir şeydir. Bilinçaltı bir alışkanlığı kazandı mı, *bilinçli olarak duruma müdahale etmedikçe ve bir şeyler yapmadıkça* alışkanlık devam eder. Çok şükür, son sözü yine bilinç söylüyor, yoksa iyi ya da kötü hiçbir alışkanlığımızdan vazgeçemezdik.

Bir düşünce eken bir eylem biçer
Bir eylem eken bir alışkanlık biçer
Bir alışkanlık eken bir karakter biçer
Bir karakter eken kaderini biçer

Yapıcı ve yıkıcı alışkanlıklar vardır. Bilinçaltı ince eleyip sık dokumaz. Asla yargıda bulunmaz. Çıkarıma mantık yürütme yoluyla çalıştığı için verilen emri mutlulukla yerine getirir. Verdiğimiz emirleri harfi harfine yerine getirir. Biz emirleri veririz, bilinçaltı yerine getirmek için çalışır.

Geçenlerde bir adam bana telefon etti ve konuşmalarımdan birinde sigarayı bırakabilmesine neden olan bir şey söylemekle suçladı beni. Sigarayı bıraktığına doğrusu pek de memnun görünmüyordu.

"Büyük bir kaşık alıp hayatımı karıştırdınız" diyordu. "Yılda bir kez zihinsel envanter çıkarmakla ilgili sözlerinizdi beni etkileyen. Söylediğinizi yaptım, alışkanlıklarımı gözden geçirip onların gerçekten istediğim şeyler olup olmadıklarını sordum kendi kendime. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak bana yararlı olup olmadıklarını düşündüm. Hatta bir adım daha ileri gidip alışkanlıklarımın zaman zaman başkalarını kızdırıp kızdırmadığını düşündüm. Sürekli olumsuz düşünüp, kötümserliğe kapılıp; kendimden, başkalarından ve gelecekten kuşku duyarak, bu zihinsel alışkanlıklarımla kendimi tahrip eden tohumlar ekip ekmediğimi sordum kendime. Sonra dikkatle beslediğim bu alışkanlıkları sürdürmek isteyip istemediğimi düşündüm. Hayatımın büyükçe bir kaşıkla karmakarışık edildiğini hissettiğim an buydu! Her şey odanın ortasındaydı ve zihinsel evimde yaşamaya yeniden başlayabilmek için önce ortalığı bir düzene sokmam gerekiyordu.

Önce, bir günümün envanterini çıkardım; bir felaketti. Yıllar geçtikçe akıllanmadığım ortadaydı. Günüm şöyle geçiyordu:

Güne, pijamayla kapıya gidip, ilk sayfada hangi korkunç felaketlerin yer aldığını görmek üzere gazeteyi gözden geçirerek başlama alışkanlığım var. -'Güne gerçekten böyle mi başlamak istiyorum?' diye sordum kendime. Sonra, dişlerimi bile fırçalamadan bir sigara yakıyorum ve başım dönünceye kadar dumanı ciğerlerime çekiyorum. Bunun benim için çok kötü olduğunu söylüyorlar ve bundan suçluluk duyuyorum. 'Bu alışkanlığı sürdürmek istiyor muyum gerçekten?' diye düşünmeye başladım. Sonra sabah boyunca on fincan kahve içiyorum. Bunun için de huzursuz oluyorum, ama bir alışkanlık bu. Sigaraya uzanırken otomatik olarak fincana da uzanıyorum. Birbirlerini tamamlıyor gibi görünüyorlar. Bunu yıllardır yapıyorum. 'Neden?' diye düşündüm yeniden.

"Öğle yemeklerini yememe alışkanlığım var. Yapacak o kadar iş var ki, öğleyi de çalışarak geçiriyorum. Bu sadece bir alışkanlık sanırım. Saat dört civarında bir kokteyl çekiyor canım. Beşe kadar bekleyip en yakın bara dalıyorum. Sanki beni yükseltecek bir şeyler istiyorum. Bunun sadece bir alışkanlık olduğunu söylüyorum kendime. İstediğim zaman vazgeçebilirim, ama yapmaya devam ediyorum.

Güzel bir manzara değildi önümde uzanan. Kendime sormaya başladım, bu alışkanlıkların bazılarını gerçekten sürdürmek istiyor muydum? İnsanlara hayatlarına ve düşüncelerine hakim olma hakkı verildiyse, bu alışkanlıkların hayatımı kontrol etmesine neden izin veriyorum? Bedenim *yaşayan Tanrı'nın tapinağıysa,* ona bu şekilde muamele etmek istiyor muydum gerçekten? Doğrusu, son günlerde sigaranın zararlarıyla ilgili de birçok makale okuyordum. Bu konuda da huzursuzluk hissetmeye başlamıştım. Doktorların kendi çocuklarını sigara konusunda uyarıp uyarmadıklarını merak ediyordum; gazetelerin ve dergilerin yazdığı gibi doktorların yüzde yetmişi sigaranın kansere, emboli şişmesine, kalp ve damar hastalıklarına neden olduğu konusunda fikir birliğine varıyorsa; Devlet Tıbbi Denetleme Kurulu başkanı, tütün firmalarının Amerikan halkına bir çeşit zehir, sersemletici ilaç sattığı konusunda kuşku olmadığını söylüyorsa, sigara içmeye devam etmek akıllıca bir iş miydi?

Sanırım tüm bunlar size olumsuz geliyor. Bu fiziksel düzeyde bir bilgi kuşkusuz. Sizin düşünce kontrolünü öğrettiğinizi biliyorum. Sigara içer ve bir ölçüye kadar zararlı etkilerden koruyabilirim kendimi, ama kim tüm zamanını düşünce konsantrasyonu yoluyla bu zararlı etkileri ortadan kaldırmak için harcamayı ister? İnsan, tütünün kendisine zararı olmadığı konusunda ne kadar inançlı olursa olsun zarar görür sigaradan. Her zaman için uğraşması gereken sinsi düşünceler olacaktır çünkü. Akciğer, boğaz veya dudak kan-

seriyle ilgili okuduğum her hikâyeyi kendime mal edebilirdim. Boğazımda her boğukluk hissettiğimde, her nefes darlığında, öksürükte veya kalp çarpıntısında sigaranın bana zarar verip vermediğinden endişe duyabilirdim. O an 'sigara içmeyi sürdürmeye değer mi? diye sordum kendime. Gerçekten de Dr. Addington, bu otoyolun ortasında durup trafikten korunmak için dua etmek gibi bir şey değil mi?"

"Evet" dedim, "Şeytan, isa'yı tapinağın tepesinden atlayıp Tanrı'nm kendisini koruduğunu kanıtlaması için kandırmaya çalıştığında Isa: *Tanrı'yı günaha teşvik edemezsin,* dedi. Şeytanın beni sigara içmeye teşvik ettiğini hissedersem sigarayı bırakmayı tercih edeceğimi düşünürüm."

"Ben de bunu yaptım" diye yanıtladı, "ve neden sigaraya başlamak istediğimi merak ettim. Bunlara hep konferansınız sırasında 'Evet, sigarayı bırakabilirsiniz, değiştirmek istediğiniz diğer alışkanlıkları da. Kendini-yönetme yasasını anlarsanız çok kolay olur bu' demeniz yol açtı. Sorun şu ki, sigara içmek zorunda olmadığımı anladıktan sonra, bana hiçbir yararı olmayan birçok alışkanlığı değiştirmeye karar verdim; hayatım bu yüzden karışmış görünüyor şimdi."

EVET, SİGARAYI BIRAKABİLİRSİNİZ

Evet, sigarayı bırakabilirsiniz; diğer herhangi bir alışkanlığınızı da yenebilirsiniz. Tamamen bilinçaltına verdiğiniz direktiflere bağlıdır bu. Sigarayı ele alalım. Birçok kişi özlemle, "Sigarayı bırakmak istiyorum, ama yapamıyorum" diyor bana. Bu durumlarda, aslında sigarayı bırakmak istemediklerini biliyorum. Kişi sigaradan kurtulmak istediğinde, bunun gerçekleşmesi için gerekli her şey yapılacaktır. Soru şu: Gerçekten sigarayı bırakmak istiyor musunuz? Gerçekten istiyorsanız nasıl olacağını anlatacağım şimdi. Yol bu,yürüyün:

1. Sigarayı bırakmayı siz mi seçtiniz? Bu sizin seçiminiz olmalı.

2. Bilinçaltına verdiğiniz emirler her zaman olumlu olsun. Bilinçaltı olumsuz emirleri anlamaz. "Artık sigara içmeyeceğim" dersek, dikkat hâlâ sigara içmek üzerinde olur. Emir, "Sigara içme alışkanlığından kurtuldum" olmalı.

3. Kendiniz için yeni bir zincirleme reaksiyon, yeni bir motor karşılık sırası hazırlayın.

4. Kendinizi sigara alışkanlığından çoktan kurtulmuş olarak kabul edin.

Birinci adım, sigarayı bırakmayı seçmek. Sigarayı gerçekten bırakmak istiyor musunuz? Belki de kendinize, sigarayı *bırakamadığınızı* kanıtlamak istiyorsunuz yalnızca. Sigarayı bırakmayı seçer ve *yapabileceğinize* inanırsanız, bilinçaltınıza olumlu emirler vererek bu alışkanlıktan kesin olarak kurtulursunuz. *Hepsi hu, sadece bir alışkanlık kalıbı.*

Seçiminizi yapmalı ve çoktan başarıldığına inanmalısınız. *Dua ederken ne isterseniz isteyin, eğer onları elde edeceğinize inanıyorsanız elde edersiniz.* Sigara alışkanlığının üstesinden gelmek hakkındaki Gerçek bu. Bilinçaltınız için yeni, yapıcı bir emir hazırlarsanız, bilinçaltı derhal eskisinin yerine yenisini oluşturmak üzere işe koyulur. *Evet, sigarayı bırakabilirsiniz!* Ama gerçekten bırakmak istiyor musunuz?

insanlar sık sık başarısız olurlar, çünkü gerçekten yapmak istemedikleri şeyleri yapmaya çalışırlar. Sigarayı *bırakamadıklarını* kanıtlamak zorundadırlar. Samimi olmayan bırakma kararları verirler, ama aslında bu fikre için için isyan ederler. Belki de annelerini, kocalarını, karılarını, hatta kendi suçlu vicdanlarını memnun etmek için bırakmaya çalıştıklarını söylerler, ama aslında bırakmaya hiç niyetleri yoktur. Biri bana gelip, "Sigarayı bırakmak istiyorum ama..." dediğimde durum genellikle budur. Sigara içmeye devam ederseniz siz öyle istediğinizdendir. Sigara alışkanlığının si-

zin üzerinizdeki gücü, kendi gücü değil sizin ona verdiğiniz güçtür.

PRATİK MÜKEMMELLEŞTİRİR Mİ?

Pratik mükemmelleştirir atasözü o kadar çok tekrarlanmıştır ki insanlar ona inanmaya başlamışlardır. *Pratik,* eğer alışkanlık kalıbı bir başlangıç yapmak için mükemmelse, *mükemmelleştirir.* Bilinçaltı hassas ve dikkatlidir. Hareketleri devamlı kılmayı sever. Her golfçü bilir ki uzun süre kötü golf vuruşu çalışan kişi sonunda kötü bir golfçü olur. Golfçüler bu yüzden ders alıp yeniden başlayarak doğru vuruş yapmayı öğrenmeye çalışırlar. *Pratik her zaman mükemmelleştirmez, ama otomatikleştirir.* Büyük bir piyanist olmak için önce piyanoyu doğru çalmayı öğrenmelisiniz. Yalnızca o zaman pratik yararlı olur.

Bir alışkanlığı uzun süre uygularsanız, daha sonra yaşamak istemediğiniz bir şey de olsa aklınıza kazınır. Kendini-yönetme yoluyla *her alışkanlığınızı değiştirebilirsiniz.* Bilinç hâlâ kral. Hâlâ hakimiyet sağlayabilirsiniz. Alışkanlık sizi tamamen kontrolüne almış görünebilir, ama bilinç dalgayı tersine çevirebilir. Düşüncelerimizi kontrol etmediğimiz sürece onların bizi kontrol edeceği doğrudur. *Kendini-yönetme yoluyla düşüncelerimizi ve dolayısıyla alışkanlık kalıplarımızı değiştirebiliriz.*

BİLİNÇALTI OLUMLU EMİRLERE KARŞILIK VERİR

Bilinçaltı her zaman olumlu emirlere karşılık verecektir. Tersi yaklaşımları anlamaz. Bir şeyi yapmayacağınızı söylerseniz, sonunda yapmak istemediğiniz şeyi yaptığınızı görürsünüz. Bilinçaltı olumsuz emirleri anlamaz. "Dışarı çı-

karken kapıyı kapatmayı unutmayacağım" derseniz, son kuruşunuza kadar iddiaya girebilirsiniz ki dışarı çıkarsınız ve kapıyı açık unutursunuz. Ama onun yerine, "Dışarı çıkarken kapıyı kapatacağımı hatırlayacağım" derseniz, bilinçaltına yapıcı bir emir vermiş olursunuz.

Bu yapıcı yaklaşım her alanda uygulanmalıdır. "Sabah zamanında uyanamayacağım" derseniz öyle olur. Koyduğunuz kuralın harfiyen uygulandığını kanıtlamak için saatin alarmına rağmen uyumaya devam edersiniz. Bilinçaltı, hassasiyetle size hizmet ettiğine inanır. Fakat, "Sabah tam altıda uyanacağım" derseniz tam vaktinde sizi kaldırır, içinizde her zaman doğru olan bir saat vardır. Elektrikli saat güç yetersizliği yüzünden durabilir, ama içinizdeki saat tam altıda kaldırır sizi. Bana inanmıyorsanız deneyin.

YENİ BİR ZİNCİRLEME REAKSİYON OLUŞTURUN

Sigara içmek oral bir tatmindir. Bedeni beslemez veya aklı geliştirmez. Kendimizi iyi hissetmek için sigara içeriz, insan, bebeğin sakinleşmek için emzik emdiği gibi sigarayı çeker. Bu bir ilgi talebidir; hayatı ifade etme, sevgiyi alma; bebeğin içgüdüsel olarak beslenmek, meme emmek için ağzını hareket ettirmesi gibi hayat tarafından beslenme arzusudur. Bazen bunu anlamak bile sigara içme arzusunu yok edebilir. Fakat, kişi zincirleme reaksiyona aşağı yukarı bağlanmış durumdaysa bu kalıbı kırması gerekir. Sigara içme fikrine yeni bir tepki geliştirerek işe başlayın. Biri size sigara tuttuğunda dayanın. Sakin, ama kararlı bir şekilde "Hayır, sigara içmiyorum" deyin kendi kendinize. Karar vermenize gerek kalmayıncaya dek tekrarlayın ve aklınıza kazıyın bunu.

Şimdi, motor karşılıkla ilgilenebiliriz. Sigara yakma dürtüsünü hissettiğiniz anda, paketi çıkarmak, sigarayı

almak, tütünü dökmek, yakmak, ilk nefes vs. sırası yerine kendiniz için yeni bir sıra düzenleyin. Çokları bu basamağı, tercihen ayrı ayrı sarılmış nane şekeri paketi taşıyarak aşıyorlar. Bir tane alın, yavaşça açın ve ağzınıza atın. Kilo almaktan korkmayın, yakında o kadar tez canlı olacaksınız ki kilonuz kendini ayarlayacaktır. Tavsiye edebileceğim başka bir yol da kaleminizi ve bu amaçla bulduğunuz bir kartı dikkatle çıkarıp şunu yazmanız: "Sigara içmeyi seçmiyorum" veya "Artık sigara içmiyorum; bu alışkanlıktan kurtuldum." Bu yeni düşünce bilinçaltınıza kazınıp sigara içme fikri yabancı gelinceye kadar kaç küçük kart harcadığınızı sayın. Bundan sonra kartlara ihtiyacınız olmayacak, çünkü özgürlüğünüzü kazanmış olacaksınız.

KONTROLÜ SAĞLAMA MESELESİ

Bu talimatların sadece sigarayı bırakmak isteyenler için olduğunu unutmayın. Ruhsal gelişme, her seviyede açılmayı, ruhsal seviyede ilhamı, doğru düşünce için yol göstericiliği, fiziksel seviyede doğru yaşamayı beraberinde getirir. Ruhsal yolda olanlar er ya da geç sigaranın *kendilerini terk edeceğini* görürler. Sigara ya da başka bir alışkanlığı defetmeyi gerçekten istiyorsanız, bir daha geri dönmemek üzere, birkaç günde tamamen kurtulursunuz.

KENDİNİ-YÖNETME

\

Sigarayı bırakmayı seçiyorum. Özgürlüğü seçiyorum. Sigara içmiyorum. Birisi sigara tuttuğunda, otoriter bir sesle, "Hayır, teşekkür ederim, kullanmıyorum" diyorum. Her sigara isteği duyduğumda ve sigarayı elime aldığımda, onu parça parça ediyor ve çöp sepetine atıyorum. Özgürüm.

18

UYKUSUZLUK HASTALIĞINI YENEBİLİRSİNİZ!

Uykusuzluk hastalığı hayali bir tehlikedir.
DR. JOSEPHINE A. JACKSON

Gece boyunca dönüp durup boş yere uykunuzun gelmesini mi bekliyorsunuz? Yoksa, benim gibi başını yastığa koyar koymaz uykuya dalan şanslı insanlardan mısınız?

Yalnızca Amerika'da bir yılda satılan uyku haplarının sayısını göz önüne alırsak birinci gruptaki insanlar ikinci gruptakilerden çok daha fazla olmalı, insanlarla uyku arasına giren birkaç şeyi gözden geçirelim.

ŞU HAYALİ TEHLİKE - UYKUSUZLUK HASTALIĞI (İNSOMNİYA)

"Uyumak ya da uyuyamamak! işte bütün mesele bu. însomniyah insan için dünyada bundan daha önemli bir şey yoktur. Günleri, yatakta oradan oraya dönerek geçen geceler-

i izlemekte olan yorgun, usandırıcı gün için duyulan hummali endişe arasındaki fasıladan ibarettir. Aklı, insomniyanın yıkıcı etkileriyle ilgili fikirlerle dolar; tepeden aşağı doğru mezara veya tımarhaneye hızla ilerlediğini hayal eder" di-

ye yazmış Dr. Josephine Jackson.

Dr. Jackson meslek hayatı boyunca, *acı çeken* birçok insanı tedavi etmiş. "Acı çeken" nitelemesini insomniya için bile bile kullanıyorum, insomniya korkusunun, zorunlu uyanıklıkla kasti uyanıklık (insomniya) arasındaki farkı bilmemeye dayandığını keşfeden Dr. Jackson'a göre insomniya bir alışkanlık. Bu alışkanlığı kazanan kişi neredeyse süresiz olarak zarar görmeden uyanık kalabilir diyor Dr. Jackson.

Sinirlerimizi Yenmek adlı kitabında hayatlarını hemen hemen hiç uyumadan geçiren birçok insandan bahsediyor, însomniyalı insanların da uzun yıllar yaşayabildiklerini, çünkü insomniyanın bir alışkanlıktan ibaret olduğunu kanıtlıyor. Uyanık kalmak için bir çaba harcanmadığından, insomniya esnasında beyin hücreleri uyarılmıyor, rahatsız edilmiyor, böylece de yatakta dönüp endişelenme durumları dışında enerji harcanmıyor. "Beden sakin tutulur ve hislere hakim olunursa, yorgunluk ürünleri temizlenip rezervler ko laylıkla doldurulabiliyor."

Dr. Jackson, insomniyaya "daireler içinde düşünmek" diyor ve devam ediyor:

Alışkanlık en az enerjiyle, en az yorgunluk duyularak yapılan otomatik bilinçaltı davranıştır. Kalp ve diyafram kaslarının hayatımızın başından sonuna kadar kolaylıkla çalışmalarına devam ettiğinden bahsetmiştik Bilinçaltına yerleştirilen herhangi bir şey, hemen hemen sınırsız olarak yorulmadan muhafaza edilir ve kronik bir insomniğin düşünceleri de bilinçaltının bu çeşit aktivitesine aittir.Tersi tüm iddialara rağmen bu insanın bilinci aslında uyanık değildir. Gece neler olduğu sorulsa, duyulabilecek seslerin çoğundan habersiz olduğu görülür. Beyninde dolaşan düşünceler yeni, yapıcı, enerji tüketen düşünceler değil, günler haftalardır dönüp dolaşan aynı eski düşüncelerdir.

Dr. Jackson bu düşünceleri, binicisinin rehberliğine gerek duymadan bir daire içinde koşturan bir ata benzetiyor.

"Kişiyi yoran insomniya değil, insomniyayla ilgili duygudur. Sürekli yorgunluk hisseden insanlar, uyku eksikliğinden değil, endişeden dolayı acı çekiyorlar; yatakta dönüp durmaktan yorgun düşüyorlar. Sürekli olarak 'Neden uyuyamıyorum? Yarın kendimi ne kadar kötü hissedeceğim! Ne gece! Ne gece!' diye endişelenmek yoruyor bu insanları."

UYKUYLA İLGİLİ HURAFELER

Uykuyla ilgili çalışmalarıyla ünlü Dr. Julius Segal, *İnsomniya* adlı kitabında uykuyla ilgili bazı ilginç hurafeleri sıralıyor:

Bilim adamları uykuyla ilgili çalışmaları sırasında insomniya hakkında bir sürü hurafeyle karşılaşmışlar. Bunlar bir araya gelmiş ve ortadan kaldırılmayı, yok edilmeyi hak eden gizli bir mitoloji çıkmış ortaya.

Örneğin çokları Tanrı tarafından koyulan bir "sekiz saat yasası" olduğuna, homo sapienlerin her gece sekiz saati zevkli bir uykuyla geçirmeleri gerektiğine inanıyorlar.

İnsanlar uykusuz geceleri havadaki değişikliklere, evdeki bir kediye, görünen ve görünmeyen garip olaylara, açık unutulmuş bir dolap kapağına ya da sadece bir rahatsız duruma, keyifsizliğe bağlıyorlar.

Günümüzün en tehlikeli uyku harafelerinden birinin, insomniyanın bir hap yutarak tedavi edilebileceğine inanmak olduğunu söylüyor. Dr. Segal. Bunu kimyasal savaşın tehlikeli bir yolu olarak nitelendiriyor. İlaç endüstrisinin bir

araştırması bu hücumun ilaç sektöründeki yerini gösteriyor. Yalnızca Amerikalılar yılda üç yüz milyon dolar harcıyorlar sakinleştirici ilaçlara.

GÜÇ İLACIN KENDİSİNDE Mİ, YOKSA İLACA DUYULAN İNANÇTA MI?

tyi bir uyku çekmeden artık yaşayamayacak hale gelen bir kadın arkadaşımın hikâyesini hatırladım. Bir akşam ziyaretine gittiği bir arkadaşıyla konuşuyorlardı. Laf döndü dolaştı ve onun problemine, o korkunç umacı insomniyaya geldi.

"Uyumak için yatakta dönüp duracağım bir geceye daha dayananam artık!" diyordu eve gitmek üzere mantosunu giyerken.

Arkadaşı yardımcı olmak amacıyla odadan çıktı ve büyük bir kapsül ve bir bardak suyla geri döndü. "Sana gereken şey var bende" dedi, "ama doğruca eve gitmelisin, yolda durma, yoksa direksiyonda uyuya kalırsın."

Ah, çare bulunmuştu. Hapı yuttu ve doğruca eve gidip iyi bir uyku çekmek üzere hazırlanmaya başladı. Eve vardığında neredeyse soyunmadan uykuya dalacaktı. Yatağa uzandı ve on saatten fazla uyudu."

Ertesi sabah arkadaşını aradı ve böylesine güzel bir uyku uyumasını sağlayan o hapları nreeden bulabileceğini sordu.

Arkadaşı bir kahkaha attı ve "Gerçekten uyumana yardımcı oldu mu?" diye sordu.

"Neden, evet, o kadar komik olan ne?"

"Sana verdiğim hap Bl vitamininden başka bir şey değildi" diye yanıtladı arkadaşı.

Arkadaşım durumu anladı ve o da gülmeye başladı.

Gücün, *hapın kendisinde değil, hapa duyulan inançta olduğu* ortadaydı. Bu, uyuşturucu hap alışkanlığından sonra alınan uyku ilaçlarinin neden uyku getirmediğini açıklıyor.

İNSOMNİYA İÇİN YENİ BİR TEDAVİ

II. Dünya Savaşı'nda bir destroyerde görev yapan bir teğmen bana şu hikâyeyi anlattı: Her sabah 2.30'da uyanıyor ve bir daha uyuyamıyordu. Neyse ki ara sıra doktor oluyordu gemide. Genç subay, uyku hapları vereceğini düşünerek doktora gitti. Doktror sözlerinin bitmesini bekledi ve "işte emirler" dedi, "îki buçukta uyandığında giyin, mutfağa gidip kendine bir fincan kahve al, sonra da köprüye git ve görev için rapor ver. Gecenin kalan saatlerini görevde geçir. Normal günlük görevlerine de devam et."

Teğmen çok şaşırdı. Fakat, doktorun rütbesi daha büyüktü ve emirleri kabul etmekten başka yapacak bir şeyi yoktu. Ertesi sabah iki buçukta uyandığında kalkıp giyindi ve kendisine söylenenleri yaptı. Ertesi gün kontrol için doktora gittiğinde yine aynı emirler verildi. Ertesi sabah iki buçukta uyandığında çabucak gözlerini kapadı ve tekrar uykuya daldı. Bu insomniyanın sonuydu!

NASIL UYUNUR

Dr. Jackson uyumayı öğrenmenin en iyi yolunun insanın kafasına uyuyup uyuyamayacağını takmaması olduğunu buldu. Bunu yapmanın en iyi yolu da her gece saatlerce uyumak zorunda olunduğunu düşünmekten vazgeçmek. *Kafalarını sakin, bedenlerini gevşemiş* halde tutarlarsa uyumadan da uyuyarak olduğu kadar dinlenebileceklerini hastalarına kanıtladı.

"Uykuyu aramayın; peşine düşerseniz bir güvercin gibi uçar gider" derler.

Herhangi bir şeye dikkati yöneltmenin zihni uyanık tuttuğu bulunmuş; çoğu zaman uyku için de geçerli bu. tnsomniyaklar uyuyup uyuyamadıklarını görmek için uyanırlar genellikle! Ama bu, kendimizi aldatmaktan ibaret olan bir mesele değil. Uykunun mutlaka gerekli olmadığına, bedenimizin uyumadan da ihtiyacı olan dinlenmeyi sağlayabileceğine ikna olursak bizi uyumaktan alıkoyan endişenin hakkından gelebiliriz. O zaman insomniya önemini yitirir ve bir süre sonra kaybolur gider.

GEÇ SAATTE YAYINLANAN ŞOVLARI İZLEMEYİ TERCİH ETMEDİĞİNİZDEN EMİN MİSİNİZ?

Ailede herkes tarafından çok sevilen bir akrabam insomniyaya yakalandı. Gecede bir, en fazla iki saat uyuduğunu iddia ediyordu. Uzun yıllar yaşadığı ve bir gece akşam yemeğinden sonra sandalyesinde uyurken öldüğü için, insomniyanın insanların düşündüğü kadar tehlikeli olmadığının canlı deliliydi. Bu kadın aslında gece yaptığı işleri uykuya tercih ediyordu. Gece geç saatlere kadar televizyon seyretmekten zevk alıyordu. Gün boyunca akıl almayacak kadar çok kahve içiyor, gece de sigara içmek için sık sık kalkıyordu. Çektiği güçlüklerden bahsettiği zaman görevimizi yerine getirip onu teselli ediyorduk, ama gecelerini bu şekilde geçirmeyi kendisinin seçtiğini biliyorduk.

SAĞLAM, RAHAT BİR UYKUNUN TADINI ÇIKARMAK İSTEYENLER İÇİN BİRKAÇ KURAL

Uykudan yana sorununuz mu var? îşte size sağlam, rahat bir uyku sağlayacak birkaç kural. Uygularsanız işleyeceğine dair garanti veriyorum; gerçekten insomniyadan yorgun düştüyseniz ve dünyada hiçbir şeyin sizi uyanık kalmaktan kurtaramayacağını kanıtlamaya çalışmıyorsanız tabii!

1. Uyumak için yatağa girin. Uyumayı bekleyin. Yatak için yaptığınız tüm hazırlıkların uykuya yönelik olmasını sağlayın. Adrenalinizi yükseltecek uyarıcı kitaplardan, dedektif hikâyelerinden veya politik tartışmalardan sakının. Uyku vakti savaş vakti değildir. Aklınızı yarının büyük projesiyle ilgili her şeyden arındırın.

Büyük Öğretmen'in dediği gibi, *Yarın için bir şey düşünmeyin, çünkü, yarın kendi düşüncelerini beraberinde getirir.* Onun yerine, rahatlatacak şeyler düşünün. Ben sık sık Henry Van Dyke'ın şu küçük şiirini kullanırım rahatlamak için:

TÜM YÜKLERİNİZDEN KURTULUN

Uyumadan önce, tüm sorunları
Bir yana bırak.
Elbiselerini çıkarırken
Endişe ve dertlerden de kurtul.
Sıkıntı ve üzüntünü
Duanın sessiz kollarına bırak.
Tanrım, nasıl yaşadığımı biliyorsun,
Tüm kusurlarımı bağışla
Yapmaya çalıştığım tüm iyilikleri
Güçlendir, takdis et ve gerçekleşmesine yardım et.
Tüm sevdiklerimi koru,
Ben senin kollarında uykuya dalarken.

2. Uyumadan önce geçmiş tüm hatalarınızı ve başarisız-

lıklarinizı unutun. Günün hatalarını ve acılarını yatakta düşünen insan uyuyamaz. Bunu yapma eğilimindeyseniz biten günle uzlaşmaya çalışın. Gününüzü gözden geçirin ve sizi incittiğini düşündüğünüz herkesi bağışlayın. Ne kadar aptal olduğunuzu düşünürseniz düşünün, yaptığınız tüm hatalar için kendinizi de bağışlayın. Biriyle sert konuşup sonra da kendinizi mi suçladınız? Uyarınızın onu düşünmeye sevketmek açısından gerekli olmadığını nereden bilebilirsiniz ki? Geçen gün ne getirmiş olursa olsun rahat bırakın. O an yapabileceğinizin en iyisini yaptınız. Şimdi her şey bitti. Yarın yeni bir gün olacak. *Sıkıntı ve üzüntüleri bir yana bırakın.* Hayat size karşı değil. Bırakın gitsin. Hayatınızı ve her şeyinizi, her şeyin üstesinden gelmeyi bilen Güce teslim edin.

3. Hiçbir zaman uyuyamamaktan korkmayın. Yatakta sessizce yatarak geçirilen saatler de uyku kadar iyi gelecektir.

Sabah üçte plân yapanlardan biri olduğunuzu varsayın. Geceleri uyanıp plân yapmayı özellikle seçmektesiniz. Gerçekten de gün boyunca düşüncelerinizle başbaşa kalabileceğiniz tek zaman buymuş gibi görünüyor. Başucunuzda bir kalemle defteri hazır tutun, fikirlerinizi ve plânlarınızı oraya yazın; o zaman bunlardan kurtulup rahatça uykuya dalabileceğinizi göreceksiniz. Bu uyku saatlerini yitirmek size zarar vermez. Bedeniniz bu açığı gelecek uyku diliminizde telafi eder.

4. Koyun yerine size sunulan nimetleri sayın. Uyku, eğer halinizden hoşnutsanız gelir. Endişe, üzüntü gibi duygular ne kadar özenle kendimizden gizlersek gizleyelim, bizi uyanık tutarlar. Sahip olmadıklarınızla mücadele etmek yerine, hayatınızdaki güzel şeylerin listesini yapmayı deneyin. Durum ne kadar kasvetli olursa olsun her zaman şükredilecek bir şey vardır. Hiçbir şey göründüğü kadar korkunç değildir. Bir deneyin. Artılar hanesinde ne kadar çok şeyiniz

olduğunu görünce şaşıracaksınız. Kısa zamanda hoşnutluğun sıcaklığını hissedecek ve uykuya dalacaksınız.

5. Kendiliğinden akan bu büyük Hayat'ın bize kuvvet ve umut verdiğini bilerek yatıp uyuyabiliriz. Hayat, biz uyurken bile kalbimizin atmasını sağlar, sindirimimizle ilgilenir, kan dolaşımını sağlar ve bedenin kalan tüm harika işlerini yürütür. Biz uyurken yeni beden hücreleri oluşturur, eskilerini atar. Biz, tüm bu harika süreci tabii karşılarız. Bilinçaltının ilgisi ve yardımları için teşekkür etmeyi hiç düşünmeyiz. Sonsuzluğa işlerimizle ilgilenmesi için de güvenemez miyiz? Biz uyurken, işler bizim için yapılır. Birçok insan yarın yiyeceğimiz şeyleri üretip hazırlıyor. Diğerleri kahvaltı masamızda okuyacağımız gazeteyi düzenleyip basıyorlar. Doğal kabul ettiğimiz o kadar çok şey var ki. Bir düşünün, aklımıza ektiğimiz tüm düşünce tohumlan biz uyurken gelişmekteler. Bırakın devam etsin ve Tanrı size göz kulak olsun, İçinizdeki Kusursuz Güce güvenin; az sonra uykuya dalacaksınız.

RAHAT UYKU, KENDİNİ - YÖNETMEYLE SAĞLANIR

Aklın kendini yönetme gücü sayesinde, sonuç olarak bilinçaltının uyku fonksiyonuyla ilgilenmesini sağlayan emirleri zihninize verebilirsiniz. Bir daha uyanık olarak yatakta yattığınızda kendi kendinize şunları söyleyin. "Şimdi uyuyacağım. Tüm bedenim gevşemiş durumda. Aklım dingin. Ben huzurluyum. Şimdi uykuya hazırım saat uyuyacağım. Dinlenmiş ve canlı bir şekilde saat 'de uyanacağım.

KENDİNİ-YÖNETME

Uyanık kalmaktan korkmuyorum; uykumu getirmek zorunda değilim.

Geçmişle ilgili pişmanlığım, gelecek için endişem yok.

Tüm kavgacı düşüncelerden arınıyorum.

Kendimi ve başkalarını geçmiş hatalar yüzünden bağışlıyorum.

Kafam rahat; ben huzurla doluyum.

Güvenle yatıyorum ve uykunun gelmesine izin veriyorum.

19

CESARETSİZLİĞİN ÇARESİ

Huzur icinde ellerimi kavuşturuyor ve bekliyorum,
Rüzgâra, gelgite ya da denize aldırmıyorum;
Artık zamana ya da kadere isyan etmiyorum,
Bana ait olan bana gelecek çünkü.
JOHN BURROUGHS

Hepimiz ara sıra cesaretimizi yitiririz. Hayatın gerekli bir parçası olmamasına rağmen kimse ona karşı bağışıklı değildir, insan yargısına güvene bağlı olduğu için nedenleri çeşitlidir, insan yargısı olmadan cesaretsizlik olamaz.

Cesaretsizlik kelimesinin anlamını düşünmek bile cesaret kirici, ingilizce'de cesaret anlamına gelen "courage" kelimesi Fransız kökenli olup, "kalbe ait" demek olan cour+age kelimelerinin birleşimidir, ingilizce'de "discourage", cesaretini kırmak, cesareti azaltmak, güvenden mahrum etmek, anlamına gelir. Başarısızlık, depresyon, keder, hüzün, endişe, melankoli veya kasvet gibi kaçınmaya çalıştığımız olumsuz kelimelerden biridir - bir cesaretsizlik duygusu içerir.

DÜŞ KIRIKLIĞI NASIL KARŞILANMALI

Düş kırıklığıyla cesaretin kırılması arasında bir ayrım

yapılmalıdır. Düş kırıklığı gerektiği gibi karşılanırsa, cesaretsizliğe dönüşmek zorunda değildir. İnsanlar veya olaylarla ilgili beklentilerimiz veya ümitlerimiz gerçekleşmezse, düş kırıklığına uğradığımızı söyleriz. Eskisinin yerini alması için yeni bir ümit veya beklenti yaratılırsa düş kırıklığı nötralize edilebilir.

Her zaman iyi için dua etmek iyiyi getirir. *İyiliği sevenler için her şey el ele verir ve iyiyi sunar.* (Romans 8:28).

Dürtülerimiz dürüstse, dikkatimiz içimizdeki kusursuz Güce yöneltilmişse, hayatımızdaki tüm değişikliklerin iyi yönde olmasını bekleyebiliriz.

Oğlu üniversiteye gitmemeye karar verdiği için düş kırıklığına uğrayan bir baba düşünün. Baba oğlunun, kendisinin sahip olamadığı fırsatlara sahip olabilmesi için büyük plânlar yapmış, özverilerde bulunmuştu. Ama şimdi tüm umutları bir anda yıkılmıştı. Oysa babanın cesaretinin kırılması gerekmiyordu. İçinde bulunduğu durumun iyi yönlerini görmeye çalışmalı, yargı ve suçlamadan kaçınmalıydı. Böyle bir karari verebilmenin oğlu açısından büyük bir cesaret gerektirdiğini, onun için de zor olabileceğini ve herkesin kendi hayatını doğru bildiği şekilde yaşaması gerektiğini anlamalıydı. Üniversite eğitiminin olmaması, başarısızlığa mahkûm olmak anlamına gelmez. Üniversitenin kapalı yaşamı yerine hayatla yüz yüze gelerek, güçlüklerini yaşayarak başarılı olanların sayısı az değildir. Belki oğul daha sonra bu eğitimden geçmeyi isteyebilir ve o zaman kendisi için daha büyük çaba göstermeye hevesli olabilir. Ne olursa olsun, insanın diğer bir insan için beslediği ümit ve beklentilerin, karşısındaki insanın ümit ve beklentileriyle uyuşması gerekir. Baba, oğlunun da içinde var olan ve onun vasıtasıyla işleyen ilahi Zekâ'nın, ona doğru yolu bulması için yol göstereceğini ve yönlendireceğini bilmelidir. Her insan Öz'ün eşsiz bir bireyselleşmesidir ve herkes için Tek Bilinç'te, insanların kendi

idrak düzeylerine göre farkına vardıkları kusursuz bir plân vardır. Gerçeklesme*yen bir* iş için büyük ümit ve beklentileri olan bir iş adami. dikkatini derhal başka bir işe yöneltmelidir. Ford Motor Şirketi Edsel'de 265 milyon dolar kaybetti. Kim hatırlıyor simdi bu zararı? Başarısızlıklarla yaşamak yalnızca basarisizlik getirir. Düş kırıklığı geçici bir şeydir. Önemli olan kisinin onu nasıl karşıladığıdır. Kişi, başarısızlığın veya yıkılmış beklentilerin cesaretini yitirmesine yol açmasına izin verdiği, cesaretini kaybetmeye başladığı zaman tehlikeli bölgededir

Cesaretini yitiren insan yalnız olmadığını, herkesin şu ya da bu şekilde düş kırıklığına uğradığını anlamalıdır. İnsanoğlu, her zaman kendisi için en iyi olanı bulamaz, insanların çok büyük ümit ve beklentilere kapılma eğilimleri vardır; o yüzden de düş kırıklığı sık rastlanan bir sonuçtur. Büyük beklentiler, gerilememize neden olurlar; bu yüzden de varlığının farkında olmadığımız iç kaynaklarımızı kullanamayız.

ANLIK BÎR DÜŞÜŞ BÜYÜK BİR NİMET OLABİLİR

Ara sıra, kısa bir süre için düşüş gösterebiliriz. Bu düşüş devreleri doğaldır. Bunlara korkuyla bakılmamalı, yenilik için yükselme ve daha büyük başarılara hazırlanma zamanı olarak görülmelidirler. Sessiz çalışma ve meditasyon gereklidir. Bunlar üretken zamanlardır. Aslında, gerçek iş sessizlikte yapılır ve evde tamamen hareketsiz geçirilen bir gün ihtiyaç duyduğumuz ilhamın bize verileceği gün olabilir. Genellikle bu, İç Rehberimiz'in sesini duymak için yeterince sessiz olduğumuz tek zamandır.

Düşüşlerimizin cesaretimizi kırmasına izin vermeyelim, insan sürekli bir başarı grafiği çizmek için yaratılmamıştır. Hayat iniş çıkışlarla doludur. Bir vaizin Ecclesiates'de söylediği gibi:

Her şeyin mevsimi, her amacın bir zamanı vardır.

Doğma zamanı, ölme zamanı, ekme zamanı ve ektiğini biçme zamanı.

Tanrı her şeyi zamanında güzel olacak şekilde yarattı."

Ecclesiastes 3:1, 2, 11

SESSİZ GÜVENDE GÜCÜMÜZÜ BULURUZ

Sessizlik ve meditasyon yoluyla kazandığımız güç gösteriyor ki tempoyu düşürmemiz ve rahatlamaya zaman ayırmamız çok önemli.

İnsana verilen ilk derslerden biri, haftada bir günü dinlenmeye ve hayatın en yüksek değerlerine yönelmeye ayırması gerektiğidir. Bu gün, sadece Tanri'ya ibadete ayrılan bir gün değil aynı zamanda, haftanın yedi gününü işe veya bir şeyler kazanmaya harcamak zorunda olmadığımız için Tanri'ya güvendiğimizi gösterdiğimiz bir gündür. Hristiyanların Pazar günü, Müslümanların Cuma günü, Yahudilerin Cumartesi günü, "İşten uzak kalıp dinlenmek" demektir. Olayların akışına bıraktığımız ve Tann'ya açıldığımız zamandır bu.

Tanrı 'ya dönerek ve dinlenerek korunacaksınız; sessizlik ve güvende güç bulacaksınız.

Isaiah 30:15

Cesaretsizlik, insanlar, olaylar ve şartlarla ilgili duygularimızdan kaynaklanır. Bir çeşit engellenme, kuşatılma duygusudur bu. Rüyalarımız ve tutkulanmızın yok olur gibi görünmeye başladığı anda ortaya çıkan bir beyhudelik duygusudur. Washington bu duyguları, o soğuk ve umutsuz kışta Forge Vadisi'nde hissetti. Kongreden hiçbir destek ala-

mıyordu; adamları sinek gibi kaçışıyorlardı; kalanlar bakımsız, aç, üşümüş ve sefildiler. Göremediği veya dokunamadığı Bir Şey'e güvenmek zorundaydı. *Görerek değil inançla yürüyoruz* demiş Aziz Paul.

HİÇBİR ŞEY BİZE KARŞI DEĞİL

Dün bir adam ofisimde bana, yitirdiği cesaretini nasıl kazandığını anlatıyordu. Bir yıl önce her şeyin gerçekten karanlık göründüğünü söylüyordu. Hayatındaki herkesin kendisini her bakımdan suistimal ettiğini, hep kullanılmış olduğunu düşünüyordu. Görünüşe göre cesaretini yitirmekte haklıydı. *Görünüşe değil doğru yargıya göre yargıda bulunun* demiş İsa. Adam sebatla bu öğüdü uyguladı.

Görünüşe göre, hiç parası yoktu, ama parası yokmuş gibi görünmesinin bile kendisine karşı olmadığı gerçeğini benimsediğini söyledi bana. Şunu düşündü hep: *Hiçbir şey bana karşı değil - parasızlık bile bana karşı değil.* İnanana kadar tekrarladı, "Tanrı her şeydir ve her yerdedir. Yalnızca Tanrı var. Bu yüzden, Tanrı eğer benim içinse, kim bana karşı olabilir?"

Bugün her şeyin, iyiliği sevenlerin iyiliği için el ele verdiğini kendisine kanıtlamış durumda ve tüm bildiği, hiçbir şeyin kendisine karşı olmadığı. Doğru dürtülere sahip olarak ve bu düşüncelere inançla sarılarak başarılı bir iş kurdu. Maddi kapitalini kaybedince kendisine doğru arkadaşlar seçerek ve ihtiyaç duyulanlarla birleşerek ruhsal kaynaklannı devreye soktu ve imkânsız gibi görüneni başardı. Bir yıl sonra karşımda otururken tekrarladı: "Tanrı benim içinse, kim bana karşı olabilir?"

"Neden, hayatımızın her alanında hepimizin başına gelir bu?" diye düşündüm. Her hastalık, eksiklik ve uyumsuzluk inancı, hayatın bir yerinde bir şeyin bize karşı olduğu

duygusudur. Hayatta hiçbir şey bize karşı değil, bu yüzden cesaretsizliğe yer yok hayatımızda.

CESARETSİZLİĞE KUSURSUZ ÇARE

Cesaretinizi yitirdiğinizi hissettiğiniz an, oturun ve önünüze bir parça kâğıt koyun. Özel bir probleminiz varsa tüm ayrıntılarıyla kâğıdın bir yüzüne yazın. Sonra, öbür yüzüne mümkün olan tüm çözümleri yazın. Aklınızı fikirlerin gelmesi için açın. Aklınıza gelen çözüm imkânsız gibi görünse de yazın. *İmkânsız* çözümün yanıt olabildiğini çok gördüm. Dikkat yanıtlar üzerinde yoğunlaştı mı, güç problemden uzaklaştırılır ve yanıtlar görünür.

Sonra, başka bir kâğıt alın ve hayatınızdaki cesaret verici her şeyi yazın -kazançlarınız, arkadaşlarınız, yetenekleriniz vs. Artık bitti deyinceye kadar yazın bunları kâğıda. Hayatınızdaki cesaret kırıcı şeylerin tümünü de kâğıdın öbür yüzüne yazın. Hepsini boşaltın. Bunu yaptıktan sonra, cesaret kırıcı şeyleri sıraladığınız taraftakileri birer birer çizin ve "Bununla işim bitti! Hakkımdaki gerçek bu değil" deyin.

Şimdi tüm dikkatinizi hayatınızdaki cesaret verici şeylere yöğunlaştırın. Dikkatimizi verdiğimiz şeyler gelişir, büyür. Dikkatimizi iyiye, olumluya ve doğruya yöneltirsek yaşadıklarımız bunlar olur.

HAYAT BİR SERÜVENDİR

Bizler, hayat yolunda bilinenden bilinmeyene doğru ilerleyen serüvencileriz. Bugün nerede olduğumuzu, hayattaki yerimizi, durumumuzu, şu anki ilişkilerimizi biliyoruz. Bugünkü hayatımızı bilebiliriz; fakat yarını, gelecek haftayı,

bir ay ya da *bir yi*l sonnrayı düşünerek ileri baktığımızda hayatımızın ne sekil alacagini her zaman göremeyiz. On yıl sonra ne yapıyor. olacagimızı düşünürken, bu değişen dünyada neler olacagini bilme şansımız bile yok. Ama, bir şeyi kesin olarak biliyoruz İçimizde bizi asla terk etmeyecek veya yüzüstü bırakmayacak Tanrı'nın Bilgeliği, Gücü ve Sevgisi daima var olacak.

Bakın. ben her *zaman sizinleyim. Sizden önce gidip eğri yerleri düz yapacagim. Suları aşmaya çalışırken sizinle olacağım; nehirler üzerinizden akmayacak: ateşte yürürken yanmayacaksınız, alevler sizi etkilemeyecek.*

Matthevv 28:20, Isaiah 45:2

HAYAT GEI.İSEN BİR SÜREÇTİR

Ara sıra kendimizi rahatlıktan kriz dönemlerine kayarken buluruz: ama kim olduğumuzu ve neyle birlikte çalışmamız gerektiğini bilirsek hiç fark etmez. Bu, sadece yolculuğun bir parçası, yakında geçecek ve unutulacak küçük bir ayrıntıdır yolumuzda.

Tüm düzen göz önüne alındığında, hayat gelişen bir süreçtir, dünyadaki küçük bir deneyimle sınırlı değildir; sonsuz bir deneyimin evrensel bir açılımıdır. Her deneyimin kendisine ait bir anlamı, çıkarılacak bir dersi, kazanılacak bir gücü ya da biz yolumuza devam ederken değerliliğini kanıtlayacak bir gelişimi vardır.

KENDİNİ-YÖNETME

Cesaretimi yitirmeyi reddediyorum.

Her duruma göğüs gerecek bilgelik tam içimde.

Doğru seçimler yapmak için yönetiliyor ve yönlendiriliyorum.

İçimdeki Kusursuz Güç, ne yapacağımı ve nasıl yapacağımı biliyor.

Hiçbir şeyin onun için imkânsız olmadığı Güç içimde.

Yaptığım her şeyde içimdeki Kusursuz Güce güveniyorum.

20

KENDİNİ İYİ YÖNETME, SÜREKLİ HUZURDUR

Kendinizden başka hiçbir şey size huzur getirmez. Prensiplerin zaferinden başka hiçbir şey size huzur getirmez.

RALPH WALDO EMERSON

İşin özüne indiğimiz zaman görürüz ki bugün hepimizin asıl amacı huzurdur. Bazıları bunu yenilenmiş sağlıkla bulacaklarını düşünürler; bazıları mutlu bir evliliğin bu huzuru getireceğine inanırlar; büyük bir çoğunluk da zenginliğin huzura kavuşmak için en emin yol olduğuna inanır. Çılgınca daha büyük bir huzur peşinde olanlar, uyuşturucu veya alkol gibi geçici devalardan medet umarlar. Bunlardan hiçbirinin o erişilmez amaca -huzura- ulaşmaya yeterli olmayacağını anlamak için çevremize bakmamız ya da küçük bir ruhsal araştırma yapmamız yeterli.

İngilizce'deki "peace" (huzur, barış) kelimesi Latince'de "uzlaşmaya varmak" demek olan *pacera* sözcüğünden gelir. Huzur içerisinde olmak, hayatla tam anlamıyla uzlaşmak demektir. Her erkeğin ve kadının amacı olan gerçek huzur bir sükûnet halidir; rahatsızlık, endişe, sıkıntı ve heyecanlardan sıyrılmaktır; hayat ve çevremizdekilerîe uyum içinde olmaktır. Herkes, bir başkasına vermeden önce **kendi iç huzurunu bulmalıdır.**

DİRENME ZİHİNSEL ZEHİRDİR

Huzurun zıddı, çatışmadır -her şeye direnmekten kaynaklanan iç çatışmadır; insanlara direnmektir, olaylara direnmektir, fikirlere direnmektir. Direnç, onu gösteren insanın hayatına karmaşa, kaos ve stres getirir. Bu yüzden, sürekli bir huzuru bulmak istiyorsak önce dirence bir çare bulmalıyız.

Direnmek, zehirle oynadığını anlamayan insan aklına her zaman için çok mantıklı gelir. Aksine, uzlaşmanın şifa veren gücü her zaman için güçlüklerden kurtuluş yoludur. Direndiğimiz şeyden uzaklaşır ileriye bakarsak ve dikkatimizi uzlaşmanın yaratıcı gücü üzerinde yoğunlaştırırsak, bize ait olduğunu hiç hayal etmediğimiz yeni yaratıcılık kanalları açılır. Uzlaşmanın bazı yönlerini gözden geçirelim.

HAYATLA UZLAŞMAK

Yaratıcı olmak için hayatla uzlaşmak gerekir. Tarihe bakacak olursak, insanoğlunun en yaratıcı dönemlerinin, savaş ya da diğer krizler gibi büyük stres ve kargaşa anlarına denk geldiğini görürüz. Yüzeysel bakıldığında, bu bir çelişki gibi görülebilir. Fakat, insan olağanüstü bir durumla karşılaştığında, büyük bir ihtiyaçla yüz yüze geldiğinde uzlaşmaya daha eğilimli oluyor. Belki de böyle zamanlarda yetersizliğini, ölümlü insanın yetersizliğini ve kendisinden daha büyük bir Güce ulaşması gerektiğini daha iyi anlıyor.

John Flavel adında bir adam 1690'da ilk uyarıyı yapmış, "însanın ulaşabileceği uç noktaları, Tanrı'nın tanıdığı fırsatlar belirler. "O zamandan beri birçok kişi bu gerçeği buldu ve ona sahip çıktı, insan en büyük ihtiyacıyla karşılaştığında, içindeki büyük Güce dönüyor ve onunla uzlaşıyor.

Ondan önce. catisma icindedir ve bu onun hayattan ayrı olma hissine kapilmasina yol açar. Bugün bazı doktorlar tüm hastalıkların stresten kaynaklandığını söylüyorlar. Stres, ona döndüğümüzde bize sağlık, zenginlik ve bilgelikle kusursuz bir uyum saglamaya yetecek gücü ve isteği olan Hayat Prensibiyle uzlasmaktan kaçınmak demektir. Bir çaresizlik duygusunun etkisiyle tek Güç olan Hayat Prensibi'ne dönmemizi *ve sonunda* onunla uzlaşmamızı sağlayan her problemin sekil degistirmiş bir nimet olduğunu anlamak oldukça kolay. isa *Tanrim, benim değil senin isteğin yerine gelecektir dediginde dün*yanın üstesinden gelmiştir.

HAYATLA UZLASMAK YARATICILIKTIR

Haya'ti, emirlerimizi yapması için zorlamaktan vazgeçip içimizdeki yaratıcı Hayat Prensibi'yle uzlaşmaya başladığımız, bizimle yaşamasına izin verdiğimiz zaman yaratıcı bir yaşam sürmenin yollarını bulacağız. Böyle bir hayat insana doyum sağlayabilir ancak, insanın zihninde birlik ve bütünlük hissi yaratan her şey, o insanda bir haz ve doyum duygusu uyandırır Söz konusu olan bir iş düzenlemesi, bir resim yapmak, güze! bir müzik üretmek ve hatta bir fırın bisküvi pişirmek dahi olsa. bunlardan sağlanan doyum, o kişinin hayatla uzlaştığını, kendisinin hayata bir şeyler verdiğini, hayatın da kendisine bir şeyler verdiğini hissetmesine neden olur. Hiçbir ayrılık hissi yoktur. Sonra, hayatının her bölümüne bir huzur hissi yansır.

işini seven insan hayatla uzlaşıyor demektir. Yaratıcı olmayı, işi vasıtasıyla insanlara doyum verecek şekilde kendisini ifade etmeyi sever. El işçisi olsun, bir tezgâhta çalışan birisi olsun işinden tatmin olan işçi, işine sevgi katıyor demektir. Aziz Paul'un *Sevgi, yasanın yerine getirilmesidir* demesinin nedeni budur. Sevgi yaratıcıdır, sevgi yapıcıdır,

sevgi saygıdeğerdir -yapılan şeye saygıyla dolu olmaktır. Sevgi, Tanri'nın Gücü'nü ortaya çıkarır; çünkü o, insanın hayatında ifade edilen Tanrı'dır.

TANRIYLA UZLAŞIN

Bu Tanrı'yla, bizim ve tüm hayatın içindeki Sonsuz lyilik'le uzlaşmak demektir. Tann'nın tüm nitelikleriyle -Hayat, Gerçek, Sevgi, Güzellik, Bilgelik, Huzur- uzlaşmaktır. İster inanın ister inanmayın hayatla herhangi bir şekilde mücadele ettiğimizde Tanrı'yla mücadele ediyoruz; çünkü var olan her şey Tanrı'dır. Sonuçta, Tanri'ya, "Bunu neden bana yaptın?" demiş oluyoruz. Ama Tanrı, kusursuz Hayat Prensibi, kusursuz olmaya devam ediyor, yarattıklarını kusursuz görmeye devam ediyor. Ama biz zaaf içindeki ölümlüler, bizim için çoktan kurulmuş olan Tann'nın kusursuzluğuyla birleşmek yerine kendi akıllarımızda yarattığımız kötülüklere direnerek vakit harcıyoruz. Bu özgürlüğe açılan kapı ardına kadar açık beklerken pencerenin karşısında kanat çırpan kuşun durumuna benziyor.

Tanrı'yla nasıl uzlaşınz? İşte birkaç örnek:

HUZURLA UZLAŞIN

Seçim bizim elimizde. Savaş ve savaş kışkırtıcılarıyla mı mücadele edeceğiz, yoksa olduğumuz yerde huzur mu bulacağız? Bugünün dünyasında var olan yanlışlara direnmek için harcadığımız her dakika, savaşın alevlerini körükler, beden hücrelerimizi tahrip eder, barış ve huzur adına hiçbir yarar sağlamaz. Bu prensibe inanmadığımız ya da prensibi temsil etmeye istekli olmadığımız anlamına gelmez. İdeal ve prensipler doğrultusunda hareket ederiz, ama insanlara ve

şartlara direnmeyiz anlamına gelir. Sürekli huzuru düşünerek, çevremizde ne olursa olsun ilerleriz. İnsanın aklı, çekişme, çatışma, yüksek kademelerdeki yolsuzluklar, kötülük ve bozulma düşünceleriyle dolu olursa, o kişi bu düşünceleri kendi hayatında, ilişkilerinde ve toplumun daha kapsamlı olan hayatında ifade edecektir. Düşünceleri; koşullara direnerek harcayacağı enerjiyi koruyarak Tanri'nın huzuruna, adalet ve doğru davranışa yönelirse huzur ve barış için bir güç, bulundugu her yerde bir iyilik vasıtası olacaktır. Huzuru sağlamanın tek yolu, *Huzur olsun ve benimle başlasın* düşüncesidir

Dikkat Tanrı üzerinde yoğunlaştığında, Tanrı ve Ben çoğunlugu olustururuz. Dikkat huzur üzerinde yoğunlaştırıldığında. kisi huzur için bir araç olur. Kanatlarını boş yere çırpıp camdan geçmeye çalışan küçük kuşlar olmaktan vazgeçelim Dîrenmek her zaman için yıkıcıdır. Barış taraftarı birkaç kisi bile buyük isler başarabilir.

Bu yalnızca dünya koşullarına değil, bugünkü tüm yanlışlıklara ve adaletsizliklere uygulanabilir.

KÖTÜLÜĞE DİRENMEYİN

Isa sürekli bundan söz ediyordu. *Evet, göze göz, dişe diş dendiğini duydunuz: Ama size söylüyorum, kötülüğe direnmeyin; sağ yanağınıza curana öbür yanağınızı da çevirin. Birisi sizi dava eder ve paltonuzu alırsa, pelerininizi de verin. Biri sizi bir mil yürümeye zorlarsa iki mil yürüyün... Şimdiye kadar komşunuzu sevmeniz, düşmanınızdan nefret etmeniz söylendi. Fakat, size söylüyorum, düşmanlarınızı da sevin, size lanet edenlere dua edin, sizden nefret edenlere iyilik yapın ve sizi kullananlar ve size eziyet edenler için dua edin; böylece cennetteki Tann'nın çocukları olabilirsiniz.*

Bu öğretinin tamamı uzlaşmaya dayanıyor. Öbür yana-

ğını çeviren insanda kin yoktur, nefret yoktur, karşı olma duygusu yoktur; uzlaşma vardır. Direnç olmayan yerde düşman kızgınlığını kaybeder. Silahsız kalır.

Pitirim A. Sorokin'in çok değer verdiğim *Sevginin Yolları ve Gücü* adlı kitabında, sevginin harika bir şekilde nefreti yendiği birçok gerçek olaydan söz eder. Hırsızlar, istedikleri her şey kendilerine verildiğinde bir şey çalamıyorlar ve dönüp gidiyorlar. İşkenceciler direnç yerine sevgiyle karşılaştıklarında zulmetmek istemiyorlar. "Öldürülen insan genellikle kendi ölümünden sorumludur," diyor *Ermiş* adlı kitabında Halil Cibran. Direnç, karşılığında direnç ve kendisinden kaynaklanan tüm diğer hastalıklarını görür; ama sevgi nefreti, iyi kötüyü yener. Tek yol bu.

Ve birisi sizi dava eder ve paltonuzu alırsa pelerininizi de verin. îsa yargı yoluna başvurmamanız gerekir demiyor; burada öğretilmek istenen, sizden şikâyetçi olan davayı kazanır ve paltonuzu alırsa, nefret veya kin duymamak için daha fazlasını vermenizdir. Bu içinizdeki kin ve nefret duygusunu sizden uzaklaştırır.

Zamanımı olumlu ve yapıcı bir yaşam felsefesini -nefret yerine sevgi; kötüyü iyiyle yenmek- öğretmeye adamak için iki kez başarıyla sürdürdüğüm avukatlığı bıraktım. İnsanların uzun pahalı davalara giriştiği birçok örnek verebilirim.' Tam anlamıyla haklıydılar. Kanun onlardan yanaydı. Sonunda kazandılar, ama ne pahasına! Çoğu zaman, parasal maliyeti başlangıçtaki kayıptan daha büyüktü; fakat sağlık, mutluluk ve huzur açısından maliyeti tahmin edilemezdi; o derece büyüktü.

HAYAT BOYU TANRIYLA UZLAŞIN

İçinizdeki Tanri'yla, içinizdeki yüce Sevgi merkeziyle uzlaşın ve hiç kimseye veya hiçbir şeye katılmayın. Sahip olduğumuz dûşmanlar icimizde işlenmeli. *Düşmanlarımızın hepsi kendi ev halkimizdandır,* diyen kutsal kitap bunu ifade etmek istiyor 0nlari bir kez sevgiyle ortadan kaldırdıktan sonra hiç düsmanimiz olmadığını göreceğiz. Kendinize bilinçli olarak iç huzuru ve yüce bir uzlaşmayla dolu yeni bir hayat kurarak önceki deneyimlerinizden yeni bir deneyime yükseleceksiniz İçinizdeki neyse dışınızdaki de öyle olacak. Aklınızda düşmanınız kalmadığı zaman hayatınızda da düşmanınız olmayacak. Akılda direnç olmadığı zaman insanın hayatında da kendisine karşıt insanlar olmayacak.

Direnç, uzlaşmadan hoşlanmamaktır. Direnç, hayatımızdaki her şeyden dah fazla dikkat etmemiz gereken bir şeydir. Çevremize direnmek, insanlara direnmek, koşullara direnmek ya da sadece metroya veya havaya direnmek. Direnç, huzurun en büyük düşmanıdır.

Uzlaşmak ne demektir? Uyum sağlamak, birlikte çalışmak, bütünleşmek, bir olmak demektir. İki şey uzlaştı mı bir olurlar. Kişinin içinde uzlaşma oldu mu, kendisiyle ve hayatla birleşir; o zaman kusursuz Güç başarıya doğru onunla birlikte akar.

İNSANIN ÇEVRESİYLE UZLAŞMASI

Yaşadığınız yerle uzlaşın. Her zaman yaşamayı istemeyeceğiniz bir yer olabilir burası; ama en azından direnmezsiniz. Onunla uyum içerisinde olursunuz. "Kendinize, hayatla uyum içerisindeyim; yaşadığım yerle uyum içerisindeyim. Doğru zamanda, doğru yerde, doğru şeyi yapıyorum. Çevreme direnmek zorunda değilim, çünkü biliyorum ki aklıma koyduğum şeyi yaşayacağım. Arzuladığım şeyi görüyorum ve benim olanın bana geleceğini bilerek ona şimdiden teşekkür ediyorum" diye telkinde bulunun.

İYİYİ BULMAK HAYATLA UZLAŞMAKTIR

Her durumda dayanabileceğimiz iyi bir şey bulalım. Eski düşman direnci saf dışı etmenin en iyi yoludur bu.

İsa'yla ilgili şöyle bir hikâye var: İsa ve havarileri birlikte yürürken yolun kenarında bir köpek görmüşler. Köpek öleli birkaç gün olduğu için pek hoş bir durumda değilmiş. Havariler bu duruma çoğu insanın göstereceği tepkiyi göstermişler, ama Isa "Köpeğin ne güzel dişleri var" demiş.

Her durumda olumlu karşılık vermeye çalışın, iyiyi bulun. Eleştiri veya suçlamada bulunmayın. Bu yöntemi bir hafta kadar deneyin; sonunda yaratıcılığa giden yolu bulduğunuzu göreceksiniz. Hiçbir şey engel olamaz. Tanrı, mümkün olduğuna inanamayacağınız bir sağlık ve iyiliği ifade edebilir sizin vasıtanızla. Tanıdığım bir kadın "küçük nefretlerinden" kurtulduğu zaman kanserden de kurtuldu. Kadının küçük nefretlerinden biri de bulaşık yıkamaktı. Dirençlerinizi korumaya değer mi? Hayatla uzlaşın, hayat da sizinle uzlaşacaktır.

HAYATLA UZLAŞMA İÇ GÜVENLİĞİ SAĞLAR

Kendimiz için yeni uzlaşma kalıpları buldukça hayata karşı koyma eğilimimizin giderek azaldığını görürüz. Direnmekten vazgeçtiğimiz zaman kavrama sınırlarını aşan huzuru keşfederiz; yeni, emin bir güven duygusu bizi etkisi altına alır.

Uzlaşma çok gerçek, somut bir şeydir. Bir insanın karşısında yer alanların, onunla mücadele edenlerin ya da savaşanların sayısal çokluğu hiçbir şeyi değiştirmez. Çünkü Tanrı ve Ben çoğunluğuz.

O zaman yapılması gereken şu: içimizdeki yüce sevgiy-

le, yani Tanrı'yla uzlaşmak bizi nefret, yargı ve kinden kurtarmasına izin vermek; gitmemiz gereken yolda bize yol göstermesine ve yönetmesine, direnci günlük hayatımızdan söküp atmasına, her durumda yaratıcı ve mutlu yaşama özgürlüğünü bize sunmasına, hayatımızı yüce doğru davranış ve huzur doğrultusunda yeniden kurmak için gereken güç ve zekâyı bize vermesine izin vermektir.

KENDİNİ-YÖNETME

Son derece huzurluyum

Hayatımdaki iyiliğin gücüne inanıyorm

Koşullarda hiçbir güç yok: kişiliklerde hiçbir güç yok: yalnızca iyilikte güç var.

Şu anda içimde bulunan güce engel olabilecek hiçbir insan, yer, nesne, durum veya. ortam yok.

Hiçbir şey bana karşı değil: hiçbir şey beni rahatsız edemez.

Geçmişimde olanların beni incitecek hiçbir gücü yok.

Şu anki iyi düşüncelerle geleceğimi hazırlıyorum.

Bugünü yaşıyoum; geleceğe güveniyorum; geçmişten hiçbir pişmanlık duymuyorum.

Tüm hayatın benim iyiliğim için el ele verdiğine inanıyorum.

Rahatım. Huzurluyum.